

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen  
Abteilung Aachen  
Fachbereich Sozialwesen, Soziale Arbeit M.A.

**„Ich gehe im Alltag bewusster mit mir um.“  
Eine Follow-up-Studie zur Nachhaltigkeit eines Achtsamkeits-  
trainings für Studierende der Sozialen Arbeit**

Master-Thesis im Masterstudiengang Soziale Arbeit  
Sommersemester 2018



Vorgelegt von  
**Nina Kröger**  
Hubertusstraße 10  
52064 Aachen  
Matrikelnummer: 514816  
E-Mail: ninakroeger@gmx.de

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. habil. Johannes Jungbauer  
Zweitgutachter: Prof. Dr. theol. Rainer Krockauer

Aachen, den 29. Mai 2018

„Ein Zen-Mönch wurde gefragt, worin das Geheimnis seiner Zufriedenheit und seiner so glücklichen Ausstrahlung bestehe.

Er antwortete: „Das ist ganz einfach: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich, und wenn ich rede, dann rede ich.“

Erstaunt antwortete der Fragende: „Aber das tun wir doch alle.“

„Nein“, erwiderte der Mönch, „das tut ihr eben nicht: Wenn ihr steht, dann denkt ihr schon ans Gehen, wenn ihr geht, ans Essen, beim Essen redet ihr, und beim Reden denkt ihr an das, was ihr danach machen werdet!“

(Behrens 2015)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>5</b>
1.1	Entstehungshintergrund .....	6
1.2	Fragestellung und Ziel.....	6
1.3	Aufbau der Arbeit .....	7
<b>2</b>	<b>Achtsamkeit: Grundlagen und Relevanz für die Soziale Arbeit .....</b>	<b>8</b>
2.1	Was ist Achtsamkeit? .....	8
2.1.1	Buddhistischer und spiritueller Ursprung .....	8
2.1.2	Vier Dimensionen der Achtsamkeit .....	16
2.1.3	Sieben Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis .....	18
2.1.4	Das 5-Komponente-Modell.....	21
2.2	Achtsamkeitsbasierte Therapie- und Beratungskonzepte .....	23
2.2.1	Mindfulness Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn .....	24
2.2.2	Mindfulness Basic for Helping Professions nach Zarbock et al.....	26
2.2.3	Zur Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen .....	27
2.3	Relevanz von Achtsamkeit für helfende Berufe .....	28
<b>3</b>	<b>Selbstfürsorge als Aspekt von Achtsamkeit.....</b>	<b>34</b>
3.1	Was ist Selbstfürsorge? .....	34
3.2	Relevanz der Selbstfürsorge für helfende Berufe .....	38
3.3	Selbstfürsorgestrategien für den Berufsalltag .....	41
<b>4</b>	<b>Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge: Ein Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit .....</b>	<b>45</b>
4.1	Konzeptvorstellung.....	45
4.2	Beschreibung der achtsamkeitsbasierten Trainingseinheiten .....	48
4.3	Erfahrungen, Dokumentation und Ergebnisse .....	57
<b>5</b>	<b>Konzeption und Durchführung einer Follow-up-Studie.....</b>	<b>62</b>
5.1	Fragestellung und Zielsetzung .....	62
5.2	Forschungsmethodik.....	63
5.3	Vorgehen .....	65

5.3.1	Rekrutierung der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer .....	65
5.3.2	Durchführung der Interviews .....	66
5.3.3	Aufbereitung der visualisierenden Daten .....	68
5.3.4	Auswertung .....	68
<b>6</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>69</b>
6.1	Einzelfallbezogene Inhaltsanalyse .....	69
6.1.1	Fall 1 .....	69
6.1.2	Fall 2 .....	71
6.1.3	Fall 3 .....	74
6.1.4	Fall 4 .....	76
6.1.5	Fall 5 .....	78
6.1.6	Fall 6 .....	81
6.1.7	Fall 7 .....	83
6.2	Fallübergreifende Betrachtung .....	86
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>100</b>
<b>8</b>	<b>Fazit und Ausblick .....</b>	<b>106</b>
<b>10</b>	<b>Abbildungen .....</b>	<b>112</b>
<b>11</b>	<b>Anlagen .....</b>	<b>113</b>
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>155</b>
<b>13</b>	<b>Internetquellen .....</b>	<b>164</b>
13.1	Bildnachweis .....	165

## 1 Einleitung

Das angegebene Zitat soll darauf hinweisen, dass viele Menschen ihren Fokus im privaten und beruflichen Alltag vermehrt auf die Zukunft richten und somit den aktuellen Moment, das Hier und Jetzt verpassen. Das Leben im gegenwärtigen Moment macht Achtsamkeit aus und führt zu einer ausgeglichenen Lebensweise und mehr Zufriedenheit. Dies sagt auch Jon Kabat-Zinn, der als Vater der Achtsamkeitspraxis gilt und sich dafür einsetzt, Achtsamkeit in die Medizin und Gesundheit zu etablieren (DFME, 2016; Stress Reduction Tapes, 2018). Er versteht Achtsamkeit als geistigen Zustand, der es ermöglicht, gegenwärtige Erfahrungen und Erlebnisse bewusst und ohne Bewertung zu erfassen. Es ist eine 2500 Jahre alte Tradition und stellt das „Herz der buddhistischen Psychologie“ dar (Harrer & Weiss, 2010, S. 14).

Das spirituelle Konzept der Achtsamkeit hat in den letzten Jahren einen enorm großen Aufschwung in der Sozialen Arbeit erfahren. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter tragen in der Regel ein großes Maß an Verantwortung und zeigen ein hohes Engagement für ihre Klientinnen und Klienten, welche sich häufig in schwierigen, teilweise sogar existenziell belastenden Lebenslagen befinden. Durch die ständige Konfrontation und Auseinandersetzung mit problematischen Situationen wird die psychische und physische Gesundheit des Fachpersonals enorm belastet. Nach einer Studie der Gesundheitskasse AOK (Badura et al., 2016) nehmen psychische Krankheiten immer mehr zu und zeigen sich in den gestiegenen Fehlzeiten und im hohen Krankenstand helfender Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gerade in sozialen Berufen, wie der Sozialen Arbeit sind der psychische Stress und die Burnout-Gefahr besonders hoch. Im Jahr 2015 kamen auf 1.000 AOK-Mitglieder in Berufen der Erziehungswissenschaften durchschnittlich 243,9 Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burn-out-Erkrankungen zustande (ebd.). Die enge Beziehungsarbeit, unsichere Erfolgsaussichten und der ökonomische Druck, der auf Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeitern und anderen helfenden Fachkräften lastet, können diesen psychischen Stress bedingen. Vor diesem Hintergrund werden Techniken der Achtsamkeit in Form von Meditationen zum Abbau von psychischem Stress und zur geistigen und körperlichen Entspannung für immer mehr Menschen bedeutsam. Der Grundgedanke einer ganzheitlichen achtsamen inneren Haltung auf Basis eines spirituellen Zugangs geht dabei jedoch häufig verloren. Aufgrund dieser genannten Gegebenheiten wurde im Sommersemester 2017, im Rahmen eines Seminars im klinisch-therapeutischen Masterstudiengang an der Katholischen Hochschule NRW (KatHo), Abteilung Aachen ein Entwicklungsprojekt mit dem Namen „achtsamkeitsbasiertes Grundlagentraining für

Studierende der Sozialen Arbeit“ (abS) konzipiert, welches genau diese Schwierigkeiten in den Mittelpunkt rückt. Der Entstehungshintergrund dieser vorliegenden empirischen Arbeit wird im Folgenden genauer erläutert.

## 1.1 Entstehungshintergrund

Diese vorliegende Masterarbeit baut auf dem genannten Entwicklungsprojekt auf, welches im Wintersemester 2017/2018 mit insgesamt zehn Studentinnen und Studenten der KatHo Aachen durchgeführt wurde. Ziel dieses Trainings war es, die Studierenden primärpräventiv für die eigene Selbstfürsorge zu sensibilisieren und zu fördern sowie eine Veränderung hinsichtlich der eigenen professionellen Haltung in Bezug auf Stresssituationen im Berufsfeld der Sozialen Arbeit hervorzurufen. Das entwickelte Konzept basiert auf dem etablierten Programm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn (2013) und „Mindfulness Basic for Professions (MBHP)“ (Zarbock et al. 2012). Die Schwerpunkte des Projekts lagen in der Einführung in die Theorie der Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie im Erlernen der Achtsamkeitspraxis für Alltag und Beruf. Darauf aufbauend richtete sich die Aufmerksamkeit auf die eigene psychische Gesundheit und auf die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Haltung als Sozialarbeiterin und Sozialarbeiter. Bei der Projektumsetzung standen folgende Leitfragen im Fokus: „Wie kann eine achtsame Haltung die psychische Selbstfürsorge unterstützen und wie kann diese langfristig verinnerlicht werden?“ Um die Effektivität dieses Grundlagentrainings bewerten zu können, wird im Kontext dieser Masterarbeit eine Follow-up-Studie durchgeführt.

## 1.2 Fragestellung und Ziel

Vor dem genannten Entstehungshintergrund steht folgende Fragestellung im Mittelpunkt: *„Welchen nachhaltigen Nutzen und welche Wirksamkeit hat das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?“*

Dieser Gegenstand wird anhand des folgenden empirischen Ansatzes untersucht. Die zentrale Methode ist das problemzentrierte leitfadengestützte Interview mit narrati-

dem Einstiegsteil. Durch gezielte Fragen, visualisierende Methoden und einer Zukunftsexploration soll in dieser skizzierten Arbeit zum einen untersucht werden, inwieweit sich der Stellenwert der Achtsamkeit und die Regelmäßigkeit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen im Verlauf des Grundlagentrainings und darüber hinaus verändert hat. Zum anderen soll erfragt werden, ob eine Veränderung der inneren Haltung zu sich selbst, anderen Menschen gegenüber und in stressigen Situationen ersichtlich ist.

### 1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Masterarbeit ist in sieben Teile gegliedert. Nach der Einleitung wird der Theorieteil dargestellt. Dabei wird auf die Grundlagen und Relevanz der Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit eingegangen. In den Unterkapiteln werden der buddhistische und spirituelle Ursprung, Modelle zur Achtsamkeit sowie verschiedene achtsamkeitsbasierte Therapie- und Beratungskonzepte präsentiert und vertiefend beleuchtet. Zudem wird die Relevanz der Achtsamkeit in helfenden Berufen herausgearbeitet und die Wichtigkeit sowie Sinnhaftigkeit der inneren Haltung als HelferIn oder Helfer klar hervorgehoben. Das dritte Kapitel stellt die Selbstfürsorge als Aspekt von Achtsamkeit in den Vordergrund und beleuchtet Selbstfürsorgestrategien für Helferinnen und Helfer in der Sozialen Arbeit. Im vierten Abschnitt wird das Konzept „achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge – Ein Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit“, auf dem die vorliegende Masterarbeit aufbaut, zusammengefasst. Hierbei werden die einzelnen Trainingseinheiten beschrieben und im Anschluss die Erfahrungen und abschließenden Dokumentationen des Projekts mit eingearbeitet. Das fünfte Kapitel ist die methodische Komponente. In diesem erfolgt die nähere Darstellung der Forschungsmethodik und des Vorgehens der Follow-up-Studie. Es wird zum einen auf die Rekrutierung der Forschungsteilnehmerinnen und Forschungsteilnehmer eingegangen und zum anderen auf die Erhebungs- und Auswertungsmethodik der empirischen Daten. Im sechsten Kapitel dieser Arbeit werden die Ergebnisse in einer Einzelfallbezogenen Inhaltsanalyse präsentiert und im Anschluss fallübergreifend betrachtet. Die erhobenen Daten werden demzufolge im siebten Kapitel im Hinblick auf die Fragestellung diskutiert und mit der Theorie verknüpft, damit im Anschluss ein Fazit der Ergebnisse dieser Masterarbeit formuliert werden kann.

## 2 Achtsamkeit: Grundlagen und Relevanz für die Soziale Arbeit

### 2.1 Was ist Achtsamkeit?

„In dem Moment, in dem wir bemerken, dass wir unachtsam waren, in dem Moment sind wir achtsam“ (Lehrhaupt, 2013, S. 95).

In diesem Kapitel wird der Begriff der Achtsamkeit in vier Unterkapiteln genauer erläutert. Hierbei wird vorerst auf den buddhistischen und spirituellen Ursprung eingegangen, um anschließend den Begriff der Achtsamkeit anhand der vier wichtigsten Dimensionen zu explizieren. Zudem werden die sieben Grundhaltungen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (2013) beschrieben. Die fünf Komponenten der Achtsamkeit sollen anhand eines Schaubilds von Zarbock, Ammann und Ringer (2012) anschaulicher und verständnisvoller dargestellt, miteinander verbunden und im Anschluss näher erklärt werden.

#### 2.1.1 Buddhistischer und spiritueller Ursprung

Die Bedeutung des Begriffs „Achtsamkeit“ (englisch: mindfulness) ist mit den aus den indisch stammenden Pali-Worten „sati“ und „Sampajañña“ gleichzusetzen. Diese beiden Begriffe sind in den Beschreibungen von „Satipatthana“, dem bekanntesten System der buddhistischen Meditation, wiederzufinden. Achtsamkeit stellt den wichtigsten Aspekt in der Praxis von Satipatthana dar (Bodhi, 2013). Die Wörter sati und Sampajañña können sinngemäß mit Gewahrsein, Umsicht und Bewusstsein imitiert werden (Shapiro & Carlson, 2011). Zudem meint es „die Fähigkeit zur Erinnerung, etwas im Gedächtnis zu behalten und nicht zu vergessen“ (Wallace et al., 2015, S. 21). Achtsamkeit bedeutet kurzgefasst: „merken, was jetzt geschieht, und erinnern, was heilsam ist: das, was mich und andere heilt“ (Wetzel, 2011, S. 40). Es lässt sich von dem althochdeutschen Wort *ahthen* = beachten, sich kümmern, ableiten (Reuster, 2007). Auf etwas zu achten ist ein bewusstes Verhalten, mit dem entsprechende Gedanken einhergehen, da die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache fokussiert wird (Reuster, 2007). „Es ist immer *etwas*, dem die Acht gilt“ (ebd., S. 9). Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch etwa ab dem Schulalter besitzt und die durch spezielle Übungen zu einer heilenden Fähigkeit werden kann (Kabat-Zinn, 2013). Ziel



der Achtsamkeit ist es, heilsames Verhalten zu fördern. Die Achtsamkeit soll durch bewusstes Innehalten, Spüren und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten trainiert werden (Bentrup & Geupel, 2012). Das Training oder die Durchführung von Meditationsübungen basiert, wie auch andere Fähigkeiten, die wir uns aneignen, auf der Plastizität (Verformbarkeit) des Gehirns. Das Gehirn kann auch als „Muskel“ bezeichnet werden, da alles, was wir uns in unserem Leben aneignen, trainierbar ist und auch vorhanden bleibt (Hölzel et al., 2011).

In buddhistischer Tradition grenzt sich Achtsamkeit von bloßer Aufmerksamkeit ab. Aufmerksamkeit bedeutet die Fokussierung des Bewusstseins auf einen bestimmten Gegenstand. In dem Wort „Aufmerksamkeit“ steckt das Wort „merken“, welches sich von seiner Bedeutung her auf das Wort *markieren* bezieht. Tagsüber ist das Bewusstsein des Menschen verschiedenen Reizen ausgesetzt. Nachts, im Tiefschlaf, ist das Bewusstsein ausgeschaltet. „Bewusstsein ist also immer ‚Bewusstsein von etwas‘. Dieses ‚Etwas‘, der Bewusstseinsgegenstand, erscheint durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit [...] im Bewusstsein“ (Zarbock et al., 2012, S. 18). Aufmerksamkeit ist moralisch neutral, sie beruhigt und entspannt und verhindert Bewertungen. Sie ist dabei eine wichtige Vorstufe zur Übung von Achtsamkeit.

Thich Nhat Hanh, ein vietnamesisch buddhistischer Mönch, charakterisiert Achtsamkeit in seinem Buch „Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus“ wie folgt:

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens wirklich präsent zu sein. [...] Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. [...] Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht (Thich Nhat Hanh, 2014, S. 19).

Eine weitere Definition stammt von Jon Kabat-Zinn, der die Achtsamkeitspraxis in den 1970er Jahren im westlichen Raum etabliert und ein weitverbreitetes Konzept zur Achtsamkeit veröffentlicht hat:

Achtsamkeit ist Gewahrsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung (Kabat-Zinn, 2014, S. 13).

Diese Definitionen wurzeln im Buddhismus. Der Buddhismus ist eine Lehre, die im fünften Jahrhundert v. Chr. im Norden Indiens entstanden ist und sich seitdem weit verbreitet hat. Er grenzt sich grundlegend von anderen Religionen ab, da kein Gott oder keine Götter angebetet werden. Der Buddha und Begründer des Buddhismus Siddharta Gautama, stellt Achtsamkeit „als den wahren Weg der Einsicht in die Natur aller Dinge“ dar (Kuschel, 2016, S. 15). Es sollte hervorgehoben werden, dass Achtsamkeit im Buddhismus mehr ist als eine simple Meditationsübung.

„Achtsamkeit ist eine universale Haltung, ihre eigentliche Realisierung findet im Alltag statt und nicht in der isolierten Übungssituation auf dem Meditationskissen“ (Imm, 2009, S. 31). Diese Auffassung, die auch Jon Kabat-Zinn vertritt, wird im Kapitel 2.1.3. detailliert beschrieben.

Im Buddhismus steht die selbst erlernte Erkenntnis, „das Verständnis des eigenen Geistes, der Dinge und der Natur“ im Fokus (Pawlak, 2014, online). Das Ziel der buddhistischen Lehre, welche auch „Dharma“ genannt wird, besteht darin, den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt (Samsara) zu unterbrechen, das Leiden durch bewusstes Wahrnehmen zu beenden und in unendlicher Ruhe (Nirwana) zu leben (Pawlak, 2014). Es handelt sich nicht um einfache Lehrsätze, an die geglaubt werden soll; es sind vielmehr Übungen, die den Menschen von negativen Emotionen und Schmerzen befreien und ihm auf der Suche nach Zufriedenheit und Glück helfen sollen. „Die feinste Ebene von Achtsamkeit ermöglicht uns, die Tiefendimension aller Erfahrungen zu entdecken, die die Tradition Buddha-Natur nennt“ (Wetzel, 2011, S. 51). Buddha-Natur meint die Unerschütterlichkeit, die Liebe und die Freude und Freiheit des Geistes (Diamantweg Stiftung, 2013). „Die Übung der Achtsamkeit ist die Übung, den Buddha im gegenwärtigen Moment zu Leben und zu erwecken. Sie ist der wahre Buddha“ (Thich Nhat Hanh, 2000, S. 181).

Achtsamkeit bezieht sich im Buddhismus daher auf vier Bereiche, den Körper, die Gefühle, den Geist und das Geistesobjekt (Harrer & Weiss, 2016). Diesen vier Bereichen der Sinneserfahrung soll „eifrig, wissensklar und achtsam“ begegnet werden (Bodhi, 2013, S. 49). „Durch aktives Nichttun, Nichtdenken und Nichtbewerten“ soll sich jeder Mensch bewusstmachen, „dass das menschliche und natürliche Dasein vergänglich (»annika«), ungreifbar (»duka«) und nicht selbst (»anata«) ist“ (Frey, 2016, S. 15). Die einzelnen Bereiche werden im Kapitel 2.1.2 unter der ersten Dimension des „Seins“ genauer erläutert. Buddha nahm die Achtsamkeit in den Achtfachen Pfad und als die vierte der Vier Edlen Wahrheiten in seine Lehre auf. Deshalb erhält die Achtsamkeit heute einen hohen Stellenwert (Bodhi, 2013).

In den vergangenen Jahren hat sich der Buddhismus gewandelt und wurde laut Bodhi (2013) „in eine säkularisierte Kultur gebracht, in der pragmatische Ziele im Vordergrund stehen“ (S. 49). Durch Achtsamkeit soll den Menschen weiterhin geholfen werden, sich zu befreien. Das Ziel ist nicht, den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt zu unterbrechen. Vielmehr geht es um die Befreiung von Belastungen durch finanziellen Druck, Stress, psychologische Störungen, sowie stressvolle Beziehungen (ebd.).

In Bezug auf Achtsamkeit spielen die zwei Begriffe Religiosität und Spiritualität eine wichtige Rolle. Religiosität und Spiritualität werden nicht als vollkommene Gegensätze angesehen (Streib & Keller, 2015). Inwiefern die beiden Begriffe sich jedoch eindeutig voneinander abgrenzen lassen, ist in den aktuellen Forschungen umstritten und hängt von der jeweiligen Begriffserklärung beider Ausdrücke ab (Bucher, 2011). Eine einheitliche Definition gibt es daher nicht.

Charles Darwin definierte Religion „als die Beziehung des Menschen zu übernatürlichen Wesen [...], unabhängig von den regional verbreiteten Glaubenseinrichtungen“ (ebd., S. 17). Die Religion wird im alltäglichen Sprachgebrauch in der Regel mit kirchlichen Institutionen, moralischen Vorschriften und festen Glaubenssätzen in Zusammenhang gebracht, die den gesellschaftlichen sowie historischen Einflüssen unterliegen (ebd.; Gontard, 2013). Wissenschaftler unterscheiden bei dem Begriff der Religiosität die extrinsische und intrinsische Religiosität. Erstere setzen die Menschen mit einer bestimmten Absicht um, damit sie in einer Glaubensgemeinschaft soziale Beziehungen finden oder um „bei höheren Mächten Beistand zu erbitten“ (Bucher, 2011, S. 17). Die intrinsische Religiosität hingegen fußt auf einer enorm hohen inneren Motivation, welche sich für die glaubenden Personen als sehr wichtig darstellt (Schell, 2009). Intrinsisch glaubende Personen sind besonders mit ihrer Religion verbunden. Der Nutzen, den der Zusammenhalt mit dieser Art von Glaubensgemeinschaft mit sich bringt, steht für diese Menschen im Fokus (Earnshaw, 2002). Religiosität ist allerdings kein Erfordernis für Spiritualität, und Religiosität kann auch ohne spezielle spirituelle Dimensionen ausgelebt werden (Gontrad, 2013).

Die Bedeutung von Spiritualität leitet sich etymologisch aus dem lateinischen Wort *spiritus* ab, was einerseits Atem und andererseits Geist und Begeisterung ausdrückt (Scagnetti-Feurer, 2009).

Spiritualität als nicht direkt messbare Dimension geht über das materiell-sinnlich Erfassbare hinaus und führt auf eine höhere Metaebene des Denkens, Fühlens, Erlebens. Positive und negative Lebensereignisse können dadurch gleichwertig wahrgenommen werden, was Freiheit und einen tiefen Sinn für das Dasein des Menschen mit sich bringt (Gamper et al., 2011, S. 41).

Nye (1999) bezeichnet Spiritualität wie folgt: „Spiritualität ist wie der Wind, den man zwar spüren kann, aber nicht ergreifen kann und jede Definition legt fest, grenzt aus. Spiritualität dagegen soll man offen lassen [sic!]“ (Nye, 1999, zitiert nach Bucher, 2007a, S. 21). Walton & Sullivan (2004) gehen davon aus, dass die Spiritualität alle Aspekte des Lebens durchdringt und die physische, psychologische und soziale Wirklichkeit übersteigt (Walton & Sullivan, 2004, zitiert nach Bucher 2007a, S. 21.). Ein entscheidender Gesichtspunkt ist die Verbundenheit „mit einer höheren Macht, dem Kosmos und den Mitmenschen“ (Bucher, 2011, S. 14). Es geht dabei nicht nur um die

Verbindung oder das Erleben mit Gott (Freund & Hub, 2017). Die Kernmerkmale der Spiritualität sind die Verbundenheit mit der Natur, die Beziehung zu sich selbst sowie das Wachstum des eigenen Ichs (Gamper et al., 2011).

Spiritualität ist nicht unveränderlich, sie ist vielmehr dynamisch und entwickelt sich bei jedem Menschen durch die individuellen Bedürfnisse und Erlebnisse im Laufe des Lebens (Behrens, 2015). Mit Spiritualität werden also „individuelle Erfahrungen und Offenheiten für unterschiedliche Traditionen“ in Verbindung gebracht (Bucher, 2011, S. 17). Als spirituelle Erfahrungen werden Erlebnisse bezeichnet, die über das eigene Ich oder den eigenen Bewusstseinshorizont hinaussteigen. Diese können in Form von verschiedenen Praktiken, Ritualen aber auch durch Spaziergänge in der Natur erfolgen (Freund & Hub, 2017). Spiritualität meint, dass die nach außen verlagerten Lebensschwerpunkte wieder nach innen verlegt werden, sodass ein Gleichgewicht zustande kommt, um die alltäglich routinierten Abläufe bewältigen zu können (Behrens, 2015). Behrens (2015) stellt fest, dass Menschen, die den spirituellen Weg verfolgen, achtsamer leben. „Sie achten auf sich und ihre Umwelt. Sie sorgen sich darum, dass es auch anderen Menschen gut geht“ (ebd., S. 13f.) Spiritualität vermittelt, wie jeder einzelne Mensch mit sich Selbst und/oder dem Göttlichen bzw. dem Heiligen, mit Anderen oder der Natur verbunden ist. Die Selbsterkenntnis ist der Zugang zur Spiritualität und von diesem Punkt aus kann der Weg zu einem tiefergehenden Einblick in das Bewusstsein beginnen (ebd.). Es kann hierbei von Selbsttranszendenz gesprochen werden (ebd.).

In der Psychologie wurde dem Begriff der Spiritualität bis in die 1980er Jahre außerhalb der kirchlichen Einrichtungen keine Bedeutung zugesprochen (Bucher, 2013; Freund & Hug, 2017). In den letzten Jahren hat sich dies jedoch verändert und das aus dem Buddhismus stammende spirituelle Konzept der Achtsamkeit hat eine Expansion und eine zunehmende Bedeutung für die Bevölkerung im westlichen Raum erhalten (Bucher, 2013). Der Trend Richtung Spiritualität hat sich vor allem durch „die Krise institutioneller Religion, speziell der katholischen Kirche, die aufgrund lange vertuschter Missbrauchsfälle [...] enorm an Glaubwürdigkeit verlor“, erhöht (ebd., S. 127). Laut Freund & Hug (2017) ist Spiritualität durch die „bewusst gestaltete, nicht institutionsgebundene, individuelle Transzendenz [...] eben gerade *nicht* Religion.“ Somit trennte sich die Spiritualität von der traditionellen Religiosität und grenzte sich ab. Immer mehr Menschen sehen sich seit Anfang der 80er Jahre als spirituell an und weniger als religiös und erleben ihre spirituellen Erfahrungen zunehmend außerhalb der kirchlichen Institutionen (Gamper et al., 2011; Bucher, 2013; Freund & Hug, 2017).

Diese Entwicklungstendenz wird auch von Ergebnissen einer Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2012 unterstützt, welche der Religionsmonitor (2013) vorstellt. Diese hat sich mit der Spiritualität in Deutschland auseinandergesetzt und Probanden nach dem Grad ihrer Spiritualität gefragt (Streib & Keller, 2015). Ob den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor der Befragung eine Definition von religiös und spirituell gegeben wurde, ist aus den Ergebnissen der Studie nicht zu entnehmen. In der Abbildung 1 sind über der mittleren Diagonale die Ergebnisse mit der Selbsteinschätzung „etwas mehr religiös als spirituell“ zu finden und unter den beiden mittleren Stufen die Ergebnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich als „eindeutig mehr religiös und spirituell“ bezeichnen. Das Fazit der Bertelsmann-Stiftung lautet, dass sich etwa ein Drittel der befragten Probanden als „überhaupt nicht spirituell“ deklarieren. 38% der Befragten bezeichnen sich hingegen als mittel bis sehr „spirituell“ und 14,2% haben sich als „ziemlich spirituell“ oder „sehr spirituell“ charakterisiert (ebd.). Hierbei muss jedoch noch erwähnt werden, dass „die selbst-zugeschriebene ‚Spiritualität‘ [...] immer noch deutlich unter der selbst-zugeschriebenen ‚Religiosität‘“ steht (ebd., S. 20). Aufgrund der gegebenen erhöhten spirituellen Selbsteinschätzungen kann erkannt werden, dass die Spiritualität auch in Deutschland im religiösen Bereich eine Rolle spielt (ebd.). Einerseits kann dies darauf zurückgeführt werden, dass viele Menschen zur Erkenntnis kommen, dass keine Zugehörigkeit einer Religionsgemeinschaft bestehen muss, um ein spirituell geprägtes Leben zu führen. Andererseits muss bei der Verantwortungsübernahme und bei der Auslebung der Spiritualität die Religionsgemeinschaft aber auch nicht verlassen werden (Piron, 2015). In dem folgenden Schaubild werden die Ergebnisse zur Verdeutlichung dargestellt.

	überhaupt nicht religiös	etwas religiös	mittel religiös	ziemlich religiös	sehr religiös	Summen
überhaupt nicht spirituell	14,5 %	6,5 %	8,3 %	2,4 %	0,9 %	32,7 %
etwas spirituell	5,6 %	8,4 %	10,9 %	3,7 %	0,6 %	29,2 %
mittel spirituell	1,4 %	3,4 %	12,6 %	5,3 %	1,3 %	23,9 %
ziemlich spirituell	0,7 %	0,6 %	2,4 %	4,6 %	1,0 %	9,3 %
sehr spirituell	0,6 %	0,4 %	0,9 %	1,3 %	1,7 %	4,9 %
Summen	22,8 %	19,3 %	35,1 %	17,3 %	5,6 %	100,0 %

Abbildung 1: Selbst-Einstufungen als „spirituell“ und „religiös“ in Deutschland (Streib & Keller, 2015)

Soziologisch gesehen können die zunehmenden Entwicklungen der individuellen Lebensgestaltung und die Abgrenzung von Religiosität als eine Auswirkung des gesellschaftlichen Individualisierungsprozesses gesehen werden (Freund & Hug, 2017). Durch die steigende Integration der Spiritualität in die heutige Gesellschaft spielen auch gesundheitliche, also physische und psychische Aspekte eine bedeutende Rolle (Bucher, 2013). In dem Handbuch „Religion and Health“ von Koenig et al. (2012) wurden verschiedene Studien in Bezug auf die Wirksamkeit von gelebter Spiritualität zusammengetragen. In diesen wurde ersichtlich, dass die Personen, die einen spirituellen Lebensweg gewählt haben, eine niedrigere Mortalitätsrate aufweisen und im Allgemeinen älter werden als Menschen, die diesem nicht nachgehen. Zen-Mönche leben durch ihre achtsame und spirituelle Haltung etwa sieben Jahre länger (Bucher, 2013). Aufgrund ihrer Gelassenheit und Ausübung regelmäßiger Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen gelingt es ihnen leichter, die innere Entspannungsebene zu erreichen (Bucher, 2013). Dies belegt auch die Klosterstudie von Marc Luy (2011), die aufführt, dass Mönche wesentlich länger leben als Männer der Allgemeinbevölkerung. Zudem hat Luy (2002) in einer vorherigen Klosterstudie untersucht, warum Frauen länger leben als Männer und einen Vergleich der Lebenserwartungen von Nonnen und Mönchen aufgestellt. Er ist zu dem Ergebnis gekommen, dass in Deutschland die Lebenserwartung der Männer aufgrund verschiedener biologischer Faktoren, wie Lebensstilen und Umwelteinflüssen, sechs Jahre niedriger sind als bei Frauen (ebd.). Die Lebensgrenze der Mönche hingegen ist fast mit der Lebenserwartung der Frauen in Deutschland gleichzusetzen (Luy, 2011).

Auch in Kalifornien wurde eine Forschung in Bezug auf die gesundheitliche Entwicklung von über 5.200 Amerikanern durchgeführt. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die Menschen, die regelmäßig spirituelle Übungen, besonders Meditationen durchführen, deutlich seltener erkrankten und ihr Immunsystem viel stärker war (Bucher, 2007b). Diese Ergebnisse lassen sich möglicherweise auf die gesundheitsfördernde Lebensform der Menschen beziehen. Denn auch in diesem Bereich belegen Studien, dass viele spirituell geprägte Menschen den Konsum von Alkohol, Zigaretten oder Drogen stringent vermeiden und beim Essen sehr diszipliniert darauf achten, möglichst vegetarische oder vegane Kost zu sich zu nehmen, um das Herz-Kreislaufsystem zu entlasten (Behrens, 2015).

Lawler kam 2005 in einer Studie, die mit 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter zwischen 27 und 72 Jahren durchgeführt wurde zu dem Ergebnis, dass spirituell geprägte Menschen sich selbst und anderen besser vergeben können (2005, zitiert nach Krause, 2015, S. 93). Durch das praktizieren der Übungen kam es bei diesen Probanden zu einer höheren persönlichen Lebenszufriedenheit, mehr Dankbarkeit

und weniger körperlichen Problemen und Symptomen. Zudem sank das Risiko an einer Depression zu erkranken (Krause, 2015). Auch die Medizinerin Joanna Maselko erforschte im Jahr 2009, dass durch eine spirituelle Lebensweise das Risiko, an Depressionen zu erkranken, geringer ist (Maselko et al. 2008).

Die im Jahr 2010 publizierte Studie der Psychologin Mira Kammerl, die 180 deutsche Probanden befragte, zeigte, dass Menschen die Spiritualität ausüben, gelassener und entspannter mit Belastungen und Stress umgehen können. Dies führt im Endeffekt zu besseren Herz-Kreislaufwerten und zu einer höheren Lebenserwartung (Kammerl 2010). Nach Ai et al. (2009) traten beispielsweise bei Herzpatientinnen und Herzpatienten, die langjährige spirituelle Alltagserfahrungen aufwiesen, nach einer Bypass-Operation etwa 40% seltener Komplikationen auf.

Die Psychologen Mojtaba Aghili und Venkatesh Kumar haben im Jahr 2008 1500 indische Landsleute befragt und festgestellt, „dass Glück und Zufriedenheit in hohem Maß mit religiösen und spirituellen Überzeugungen einhergehen“ (Mojitaba & Venkatesh, 2008, zitiert nach Bucher, 2011, S. 17). Der Professor für Religionspädagogik Anton Bucher hat in qualitativen Interviews an der Universität Salzburg ermittelt, dass „Menschen oft schon eine tiefe soziale Verbundenheit als spirituell erleben (Bucher, 2011, S. 16).

Anhand der aufgeführten Studien lässt sich feststellen, dass ein spiritueller Lebensweg für die psychische und physische Gesundheit, die Stressreduktion, die Verarbeitung kritischer Lebensereignisse und das allgemeine Wohlbefinden förderlich ist und die Lebenserwartung dadurch verlängert werden kann (Bucher, 2007a; Bucher, 2011). Laut Büssing & Kohls (2011) beugen spirituelle Übungen wie Atemtechniken, Achtsamkeitstrainings oder Meditationen Zivilkrankheiten vor und beeinflussen zudem den Verlauf von chronischen Erkrankungen.

Der Versuch, Spiritualität als eigenständigen Begriff in der Wissenschaft zu etablieren und das Wort „Religion“ in den Hintergrund zu stellen, ist ein Trend, der vor allem in der englischsprachigen Diskussion steht, und dabei „ganz besonders in der Religionspsychologie und Gesundheitswissenschaft zu beobachten ist“ (Streib & Keller, 2015, S. 25). In der deutschsprachigen Religionswissenschaft und Theologie wird die Etablierung des Begriffs „Spiritualität“ als wissenschaftlichen Begriff kritisch betrachtet. In der klassischen Psychiatrie wurde der Begriff der Spiritualität häufig pathologisiert. Sigmund Freud hielt beispielsweise „religiöse Menschen für zwangsneurotisch und infantil“ (Bucher, 2011, S. 17).

In Deutschland hat sich im Zeitraum von 1970 bis 2005 die Anzahl der Veröffentlichungen von Fachpublikationen mit den Titeln „Spiritualität“ enorm entwickelt (Oman, 2013). Immer mehr Zeitschriftenartikel und Publikationen werden zum Thema Spiritualität und Achtsamkeit im Rahmen von Medizin, Gesundheitswissenschaften, Psychotherapie und Psychologie veröffentlicht (Bucher, 2013). Auch Mindful-Apps sind der heutige Trend der Gesellschaft (Horx, 2015). Im englischen Raum wurden viele Namen wissenschaftlicher Zeitschriften dahingehend geändert, dass das Wort Spiritualität vorkommt. Auch in religionspsychologischen Handbüchern ist „spirituality“ zunehmend zu finden (Raymond & Crystal, 2013). Im Jahr 2013 konnten somit schon 10.403 Titel auf verschiedenen Internetplattformen eingesehen werden. Zudem werden entsprechend häufiger Achtsamkeitsseminare zum Thema Spiritualität angeboten als in den Jahren zuvor (Bucher, 2013).

### 2.1.2 Vier Dimensionen der Achtsamkeit

Um die Achtsamkeitspraxis zu verdeutlichen, haben die Psychotherapeuten Harrer und Weiss (2016), die wichtigsten Aspekte in den „Vier Dimensionen der Achtsamkeit“ zusammengefasst. Diese Dimensionen zielen darauf ab, das Bewusstsein auf die Gegenwart zu richten und seinen „inneren Beobachter“ zu wecken (Bucher 2013, S. 33).

#### *1. Dimension: Modus des Seins*

Achtsamkeit geht von einem Zustand des „Seins“ aus. In diesem Zustand kann eine Beobachtung der aktuellen Gegenwart stattfinden, im Hier und Jetzt, ohne diese zu bewerten. Sie wird lediglich bewusst wahrgenommen (ebd.). Für eine achtsame Haltung im Alltag und Beruf sollte sich die Aufmerksamkeit auf vier Bereiche des Seins richten. Diese Bereiche werden an dieser Stelle detailliert beschrieben, da die folgenden Kapitel auf dieser Grundlage aufbauen:

Der erste Teilbereich des „Seins“ ist der *Körper*. Durch die Beobachtung des Körpers, wie beispielsweise durch das Wahrnehmen des Atems und der Vergänglichkeit des Körpers, werden die Tätigkeiten des Alltags bewusst ausgeführt, ohne in einen Automatismus zu geraten. Demnach wird bewusst geredet, gegessen und gegangen usw. (ebd.).



Das zweite Element stellen die *Gefühle* dar. Im Buddhismus werden drei Gefühlsregungen betrachtet: Die angenehmen, die unangenehmen und die neutralen Gefühle. Auf diese wird in Kapitel 2.1.3 noch genauer eingegangen. Bei der Betrachtung sind nicht die einzelnen Gefühlsregungen entscheidend, sondern die Reaktionen, die die Menschen aufgrund ihrer Gefühle zeigen und ob dieses Leid, beispielsweise seelische Schmerzen auslöst. Die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, deren Auswirkungen auf das Sein und die damit verbundenen Reaktionen stehen bei der Betrachtung der Gefühlsregungen im Vordergrund (Bucher 2013, S. 33).

Die dritte Komponente stellt der *Geist* dar. Die Geistbetrachtung zeigt auf, welche Grundstimmungen der Mensch in sich trägt, wie beispielsweise Sturheit, Ängste oder Begehrlichkeit, Freude und Zufriedenheit. Die achtsame Beobachtung der Eigenschaften gibt Auskunft über den Blick mit dem der Mensch die Welt betrachtet (Harrer & Weiss, 2016).

Das *Geistesobjekt*, welches den vierten Bereich abdeckt, meint die „Gedanken und Urteile über uns selbst und die Welt“ (ebd., S. 84). An dieser Stelle wird die Einstellung des Menschen zu bestimmten Themen und sich selbst in den Fokus gerückt (ebd.). „Der Schlüssel zu einem guten Leben liegt darin, zu bemerken, was – eben in diesen vier Bereichen – geschieht, um sich dann zu erinnern, was hilft und heilt“ (ebd., S. 85). Durch ein achtsames Verhalten wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, was der Körper und der Geist brauchen, bzw. welche Situationen belastend sind. Das Geistesobjekt kann dabei unterstützen, mit belastenden Situationen oder Gedanken besser umzugehen und diese zu überwinden. Das regelmäßige Bewusstmachen verhindert zudem, in ein automatisches und unbewusstes Alltagshandeln überzugehen und es gewährleistet, freie und bewusste Entscheidungen zu treffen (ebd.).

## 2. Dimension: Haltung

Die Dimension Haltung fokussiert sich auf die Erlebnisse. „Äußere Vorgänge (Erlebnisse, Personen, Interaktionen) und innere Vorgänge (Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen) werden so akzeptiert, wie sie sind. Sie werden nicht bewertet, sondern lediglich mit Interesse und Aufmerksamkeit betrachtet. Dadurch entsteht eine Trennung zwischen dem „inneren Beobachter“ und dem Beobachteten (innere Distanzierung/ De-Identifikation)“ (Jungbauer & Stelling, im Druck, S. 5).

## 3. Dimension: Techniken

Um eine achtsame Haltung einnehmen zu können, bedarf es bestimmter Techniken, wie beispielsweise Meditationstechniken. Durch Meditationsübungen sollen Körper

und Geist die Möglichkeit erhalten, innerlich zu ruhen und zu entspannen. Dadurch kann das Bewusstsein auf die Gegenwart gerichtet werden, ohne von Gedanken, Emotionen und Situationen abgelenkt zu werden (ebd.).

#### 4. Dimension: Wirkungen

Achtsamkeit im Alltag erhöht das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie lehrt Gelassenheit und inneren Frieden. Damit wirkt sie Belastungen und Stress im alltäglichen Leben entgegen. Ein Leben im aktuellen Moment ermöglicht zudem Prioritäten zu setzen und festzustellen, was für einen selbst wichtig ist. Durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen sowie der Umwelt gegenüber wird zudem das Empathievermögen gefördert, was sich wiederum positiv auf den Lebensalltag des Einzelnen auswirkt, da ein Zustand der Zufriedenheit hervorgerufen wird (Jungbauer & Stelling, im Druck).

#### 2.1.3 Sieben Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis

Laut Jon Kabat-Zinn wird die Achtsamkeitspraxis von bestimmten Grundhaltungen bestimmt (Beyeler, 2015). Diese Grundhaltungen sind für das Verständnis der nachfolgenden Kapitel, u.a. der Konzeptionsbeschreibung des Programms Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), von wichtiger Bedeutung. Die sieben Faktoren für die Ausübung von Achtsamkeit, welche den Übenden dabei unterstützen, diese Haltung zu erlernen und aufrechtzuerhalten, werden im Folgenden detaillierter beschrieben: Die erste essentielle Grundhaltung stellt das *Nicht-Urteilen* dar. Ein achtsames Leben zu führen, bedeutet: „eine neutrale Position [...] *sich* [d. Verf.] selbst gegenüber zu gewinnen“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 69). Im Alltag passiert es immer wieder, dass die Individuen überwiegend damit beschäftigt sind, die inneren und äußeren Erfahrungen zu bewerten und auf diese Bewertungen zu reagieren. Achtsamkeit stellt die Herausforderung dar, diese Reaktionen und Urteile mit Abstand zu betrachten (ebd.). Bei einer näheren und spezifischen Betrachtung der Aktivitäten des Geistes wird schnell klar, dass das Erleben oft ausdrücklich von Urteilen belegt wird (ebd.). „Alles, was wir sehen, wird vom Geist sofort etikettiert und klassifiziert“ (ebd., S. 69). Menschen und Erlebnisse, die einem selber ein angenehmes Gefühl vermitteln, werden als „gut“ und andere, die ein unwohles Gefühl bereiten, als „schlecht“ bewertet und eingeordnet. In die „neutrale“ Kategorie fällt alles, dem keine nähere Bedeutung zugeschrieben und

was als nicht relevant angesehen wird. Diese Erlebnisse werden aus dem Bewusstsein ausgeblendet, sie erregen keine Aufmerksamkeit, da sie nicht relevant genug sind (Kabat-Zinn, 2013). Da der Mensch aus Gewohnheit dazu neigt alles zu bewerten, ist das Leben vieler Persönlichkeiten auf stereotype Reaktionsmuster reduziert, denen die Objektivität fehlt (ebd., S. 69). Die Tatsache, dass der Mensch alles bewertet und in Kategorien einteilt, macht es für den Menschen fast unmöglich, innere Ruhe oder inneren Frieden zu finden und klar zu erkennen, was tatsächlich im Innen und Außen vorgeht (ebd.). Kabat-Zinn (2013) sagt: „Unser Geist ist wie ein Jo-Jo, das sich beständig an der Schnur unserer urteilenden Gedanken auf und ab bewegt“ (S. 69). Beim Erlernen einer achtsamen Lebensweise ist es wichtig, den sich entwickelnden urteilenden Part des Geistes zu erkennen und bei Bewertungen bewusst zu versuchen, die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen. Daraufhin sollten die eigenen wertenden Gedanken und Reaktionen in Augenschein genommen werden (Kabat-Zinn, 2013). Sollte der Geist dennoch die aktuelle Situation bewerten, ist es wichtig sich vor Augen zu halten, dass es unter anderem ein Teil oder ein Ziel der Achtsamkeitsübungen ist, das Fällen von Urteilen und Bewertungen loszulassen (ebd.).

*Geduld*, die zweite Grundhaltung, kann als inneres Wissen verstanden werden. „Sie bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten“ (ebd., S. 70). Bei der Umsetzung der Achtsamkeitsübungen werden der Geist und der Körper in Geduld geübt. Dies geschieht, indem der Mensch sich bei der Anwendung der Übungen bewusst daran erinnert, dass kein Grund besteht, um ungeduldig zu sein, wenn der Verstand dennoch die aktuellen Situationen bewertet und darüber urteilt. Auch nicht, wenn trotz der regelmäßigen Anwendung von Achtsamkeitsübungen keine sofortigen positiven Veränderungen ersichtlich werden (ebd.). „Geduld zu haben bedeutet, für jeden Augenblick empfänglich zu sein und ihn in seiner Fülle anzunehmen, zu wissen, dass sich alles entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist“ (ebd., S. 71).

Um im Hier und Jetzt, im aktuellen und gegenwärtigen Moment zu leben, ist es von hoher Bedeutung, den „*Geist des Anfängers*“ zu entfalten (ebd.). Die Kunst der Achtsamkeit besteht darin, alle geschehenden Situationen so zu sehen, als wären sie das erste Mal aufgetreten. Häufig werden die gegenwärtigen Augenblicke nicht einfach angenommen, sondern von vorherigen Meinungen oder Denkmustern beeinflusst. Durch diese festgefahrenen Denkmuster und Verhaltensweisen verlieren viele Menschen die Sinnhaftigkeit für das Außergewöhnliche im alltäglichen Leben (ebd.). Der „*Geist des Anfängers*“ ist in der Achtsamkeitspraxis besonders wichtig und kann durch spezielle Übungen geschult werden. Dies kann geschehen, indem sich jeder

bewusst dafür entscheidet, die eigenen Erwartungen und bereits Widerfahrenes abzulegen, um für neue andere Erlebnisse bereit zu sein (Kabat-Zinn, 2013). Zudem ermöglicht der Geist, sich frei von jeglichen Erfahrungen zu entwickeln. Denn „kein Augenblick gleicht dem anderen, jeder ist einzigartig und birgt einzigartige Möglichkeiten“ (ebd., S. 72).

Laut Kabat-Zinn stellt das *Vertrauen* sich selbst gegenüber und zu den eigenen Gefühlen einen essentiellen Teil der Achtsamkeitsschulungen dar. Es ist wichtig, trotz möglicher Misserfolge der eigenen Intuition und den Kompetenzen zu folgen sowie eine positive Haltung des Vertrauens sich selbst gegenüber aufzubauen. So können die eigenen Gefühle wertgeschätzt werden und einen hohen persönlichen Stellenwert erhalten (ebd.). Es kann die Essenz daraus gezogen werden, dass jeder Mensch, Augenblick für Augenblick, sein eigenes Leben leben muss. „Es ist nicht möglich, wie jemand anders zu werden, wohl aber, immer mehr und vollkommener man selbst zu sein“ (ebd., S. 72). Je eher der Mensch Vertrauen in das eigene Sein aufbaut, desto leichter wird es ihm fallen, auch anderen Personen vertrauensvoll gegenüber zu treten und in ihnen das Positive zu sehen (ebd.).

Fast das gesamte Handeln eines Menschen ist zweckbestimmt und zielgerichtet. Dies kann dem Menschen in der Ausführung von Achtsamkeitsübungen zum Verhängnis werden. Die Übungen erfordern eine hohe Konzentration und Arbeit, aber haben ein aktives Nichts-Tun zum Ziel. Personen, die diese Übungen ausführen, sollen einfach spüren, sie selbst zu sein und auf sich selbst zu achten. Diese Form der Selbstbetrachtung legt den Fokus auf das Sein und weniger auf das Wollen. Jede Persönlichkeit kann diese Art der Selbstbetrachtung durch eine *nicht-erzwingende* Haltung erzeugen (ebd.). Beim Praktizieren von Achtsamkeitsübungen ist es daher wichtig, ohne eine Zielvorstellung zu beginnen. Spezielle Vorstellungen wie: „Ich will mich entspannen, ein bessere Mensch werden“ sind negativ belastet und zielen darauf ab, dass die Entwicklung einer positiven Haltung von Achtsamkeit verhindert wird (ebd., S. 74). Denn beim Praktizieren von Achtsamkeit geht es darum, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, die eigenen Zielvorstellungen abzulegen und von Augenblick zu Augenblick zu leben (ebd.).

*Akzeptanz* meint, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er aktuell ist, „*zurechtzukommen mit dem, was ist*“ (ebd., S. 74). Ausgenommen von Schwierigkeiten im Leben, wird oftmals viel Energie und Zeit damit verschwendet, sich vergangenen Situationen zu widmen, die bereits eingetroffen sind. Somit werden die aktuellen Augenblicke und mögliche positive Veränderungen der schwierigen Situationen häufig in den Hintergrund gerückt (ebd.). Ist ein Mensch beispielsweise unzufrieden mit dem eigenen Körpergewicht, ist es kontraproduktiv, das seelische und körperliche

Wohlergehen vom Erreichen des Wunschgewichts abhängig zu machen. Um die möglichen Gedankenschleifen zu umgehen, müssen diese Muster durchbrochen werden, indem das aktuelle Gewicht angenommen und im Hier und Jetzt akzeptiert wird (Kabat-Zinn, 2013). Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, in der das funktionieren kann, denn es ist die einzige Zeit, die dem Menschen zur Verfügung steht. Das höchste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist also die Akzeptanz der eigenen Person. Erst wenn die eigene Persönlichkeit akzeptiert wird, kann eine Veränderung stattfinden. Diese Steigerung des persönlichen Bewusstseins wird auch als „Akt der höheren Intelligenz und des Mitgefühls mit sich selbst“ bezeichnet (ebd., S. 75).

„*Loslassen* heißt zulassen. Es bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind“ (ebd., S. 76). Vorstellungen, die Bezug auf die Vergangenheit oder Zukunft nehmen, sollen nur beobachtet und im stillen Gewahrsein losgelassen werden (ebd.). Bei einigen Gedanken wirkt es fast unmöglich, diese loszulassen, da sie enorm viel Einfluss auf die eigene Persönlichkeit haben. An diesem Punkt ist es wichtig, sich im gegenwärtigen Moment darüber bewusst zu werden, was das Festhalten an bestimmten Erlebnissen, Menschen etc. hervorruft. „Festhalten [...] ist das Gegenteil von Loslassen, und die Art und Weise, wie wir etwas festhalten, lehrt uns eine ganze Menge über das Loslassen“ (ebd., S. 76). Durch die Ausführung von Achtsamkeitsübungen wird der Menschen darin geschult, sich mit dem Festhalten intensiv auseinander zu setzen, sofern die Bereitschaft dazu besteht. Durch die ausgeprägte Beschäftigung mit den eigenen Fixierungen und deren Auswirkungen verfeinert sich die Sicht bezogen auf den Augenblick des Loslassens und die Bedeutung, die dem aktuellen Moment zugeschrieben wird (ebd.). Der Moment des Loslassens kann anhand des Einschlafens genauer beschrieben werden. Vor dem Einschlafen lässt sich der Mensch darauf ein, seinen Körper und seinen Geist loszulassen. Gelingt es ihm nicht, kann er nicht einschlafen (ebd.). Somit spielt der Faktor des Loslassens und des Zulassens in der Achtsamkeitspraxis eine große Rolle.

#### 2.1.4 Das 5-Komponente-Modell

Durch das Erfahren von Achtsamkeit können aktuelle Einstellungen, Verhaltensweisen oder Bewertungen überprüft und korrigiert werden. Auf der Grundlage dieses Wissens und verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen haben Baer et al.

(2006, zitiert nach Zarbock et al., 2012, S. 29) das Konstrukt der Achtsamkeit evaluiert. Zarbock, Ammann und Ringer (2012) entwarfen daraufhin den Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit (vgl. Abbildung 2), in dem die Komponenten der Achtsamkeit miteinander verwoben sind. Dieses Konzept ist zudem die theoretische Grundlage für das von den Autoren entworfene Achtsamkeitstraining für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie für Beraterinnen und Berater aus anderen helfenden Berufen. Das Programm nennt sich Mindfulness Basics for Helping Professions (MBHP) (Zarbock et al., 2012). Die einzelnen Komponenten, die im Schaubild dargestellt sind, werden im Folgenden kurz beschrieben:

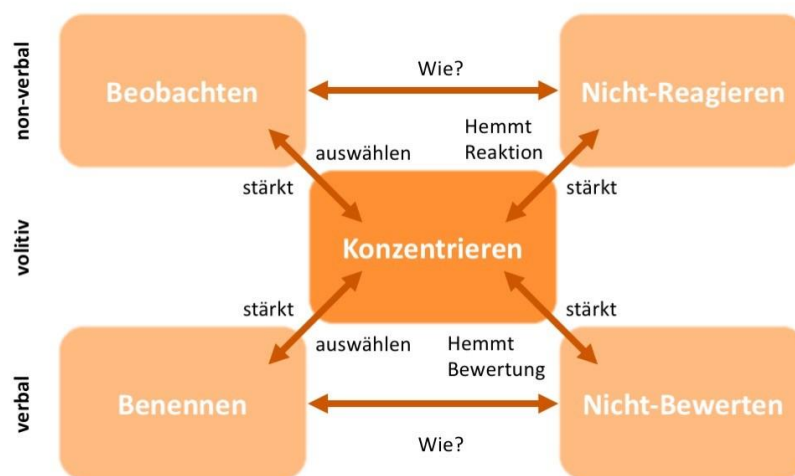


Abbildung 2: Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit (in Anlehnung an Zarbock et al., 2012)

Eine zentrale Grundlage für das Erleben von Achtsamkeit ist die Kompetenz der *Konzentration*, da sie für alle anderen Elemente notwendig ist. Die Aufmerksamkeit wird durch die Konzentration gelenkt und fokussiert sich „auf das jeweils gewählte Objekt der Achtsamkeit“ (Zarbock et al., 2012, S. 30). Dies kann beispielsweise das Beobachten des Atems oder das Zählen der Atemzüge sein. Dadurch treten andere Gedanken oder Wahrnehmungen in den Hintergrund (ebd.). Diese Form der genannten *Beobachtung* unterscheidet sich jedoch von der alltäglichen, da sie nicht-reaktiv ist (ebd.). Handlungen und Wahrnehmungen bedingen sich gegenseitig und sind miteinander verbunden: Ich beobachte beispielsweise, um zu handeln. „Das Beobachten in der Achtsamkeitsübung ist erst einmal eine Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die konkrete Erscheinung dessen, was ist, ohne Handlungen vorbereiten zu wollen“ (ebd., S. 30).

Nach Jungbauer und Stelling (im Druck) sollen „innere Wahrnehmungen [...] genau beobachtet und benannt werden“, denn so können neue Gesichtspunkte eines Objekts deutlich werden (S. 5). *Benennen* meint die Zuordnung von Worten und Beschreibungen zu Wahrnehmungsinhalten. Ein Objekt soll nicht analysiert oder bewertet, sondern einfach nur benannt werden. *Nicht-Bewerten* heißt in diesem Zusammenhang, dass Beschreibungen zunächst erfahrungsnah bleiben und nicht sofort in Bezug zur eigenen Person gesetzt werden sollen (Zarbock et al., 2012). Eine Wahrnehmung ist nicht sofort „schön“ oder „hässlich“, sondern sie ist da. Bewertungen laufen natürlich und automatisch ab. Daher empfiehlt es sich, diese zu Beginn zu benennen sowie Wahrnehmungen zu akzeptieren (ebd.).

Mit *Nicht-Reagieren* ist das „inhibieren (hemmen) von Handlungsimpulsen, die durch spontane Reize ausgelöst wurden“ (ebd., S. 32) gemeint. Die Konzentrationsfähigkeit stellt somit einerseits das zentrale Element im Erleben von Achtsamkeit dar, weil diese die vier Kreiselemente der Achtsamkeit stärkt (ebd.). Andererseits ist die Konzentration „auch ein Element der Absichts- und Intentionsbildung. Konzentration wird wesentlich verbal gesteuert und in einer ersten Annäherung könnte man sie auch als erfolgreich aufrechterhaltende Absicht bezeichnen“ (ebd., S. 33).

## 2.2 Achtsamkeitsbasierte Therapie- und Beratungskonzepte

Seit über 20 Jahren haben sich Therapieformen, die die Achtsamkeitspraxis als elementares therapeutisches Wirkungsmittel vermitteln, zunächst in den USA und dann in aller Welt verbreitet (Anderssen-Reuster, 2015). Im folgenden Kapitel werden die Therapiekonzepte „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) von Jon Kabat-Zinn (2013) und das „Mindfulness Basic for Helping Professions“ (MBHP) von Zarbock, Ammann und Ringer (2012) dargestellt. Es wurden speziell diese beiden Konzepte ausgewählt, da sie die Grundlage des im Entwicklungsprojekts durchgeführten Grundlagentrainings bieten. Es gibt noch weitere achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren, die im Folgenden kurz aufgezählt aber nicht näher erläutert werden, da dies nicht zielführend für das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit ist. Das im Jahr 1996 entwickelte Konzept der „Dialektisch-behavioralen Therapie“ (DBT) von Marsha Linehan (1996) (Michalak, 2012) und das Konzept der „Akzeptanz- und Commitment Therapy“ (ACT), welches 1999 von Steven Hayes (1999) entworfen wurde, bieten unter ande-

rem eine Grundlage zum Erlernen der Achtsamkeitspraxis. Zudem existiert das achtsamkeitsbasierte kognitive Therapieprogramm „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT) von Segal, Teasdale & Williams (2002; 2008). Dies wurde in Anlehnung an das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn (2013) entwickelt und ist besonders in der Verhaltenstherapie etabliert.

### 2.2.1 Mindfulness Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn

Einen erheblichen Beitrag zur Integration der Achtsamkeit in den Alltag leistete der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn, der die Achtsamkeitspraxis nicht nur in die westliche Gesellschaft, sondern auch in die klinische Psychologie und Psychotherapie integrierte (Kabat-Zinn, 2013). Er entwickelte Mitte der 1970er Jahre in der Stress Reduction Clinic in Massachusetts das medizinisch–therapeutische Gruppenprogramm zur *Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion* (Mindfulness Based Stress Reduction/ MBSR) (Kabat-Zinn, 2013; Jungbauer & Stelling, im Druck). Dieses Programm fußt auf einer Form der Meditation, dessen Ursprung auf die buddhistischen Traditionen Asiens zurückzuführen ist. Die Meditation gehört zu einer streng geregelten systemischen Schulung der Achtsamkeit und hat einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft erreicht (ebd.). Bei der Erstellung dieses Achtsamkeitsprogramms kombinierte er Methoden der Psycho- und Verhaltenstherapie mit Übungen aus dem Zen-Buddhismus und Hatha-Yoga (Meibert et al., 2004). Hatha-Yoga fixiert den Körper und wird auch als spirituelles Yoga bezeichnet (Yoga Spirit Circle, 2018). MBSR ist eine Methode, die laut Kabat-Zinn als

*integrative oder ganzheitliche Medizin* bezeichnet wird. Sie geht davon aus, dass mentale und emotionale Faktoren nicht nur erhebliche positive wie negative Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit und unsere Fähigkeit zur Genesung haben, sondern auch darüber bestimmen, ob wir auch angesichts chronischer Erkrankungen, chronischer Schmerzen und einer verbreitet von Stress geprägten Lebensweise in der Lage sind, uns Lebensqualität und Lebensfreude zu bewahren (Kabat-Zinn, 2013, S. 29f.).

Die Wirksamkeit des Konzepts wurde bereits wissenschaftlich evaluiert und in mehreren klinischen Studien bestätigt. Weltweit existieren mittlerweile mehr als 720 Klinikprogramme, auf denen das MBSR-Achtsamkeitstraining basiert (ebd.). In der aktuell umfassenden Fachliteratur werden vielseitige Möglichkeiten zur Anwendung des MBSR-Programms dargelegt. Das Buch aus dem Jahr 2013 von Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR“ zählt beispiels-



weise zu dieser wissenschaftlichen Literatur. Dabei reicht die Bandbreite der Behandlungen von chronisch körperlichen Beschwerden, Krebs, Depressionen, Angst- und Essstörungen, dem Umgang mit schwierigen Situationen, beruflichem Stress, bis hin zu Burnout und anderen persönlichen Krisen (Kabat-Zinn, 2013; Michalak, 2012). Ziel dieses Konzepts ist die Verbesserung der persönlichen Gesundheit sowie ein verantwortungsbewusster und vertrauensvoller Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper (Meibert et al., 2004). Das Stressreduktionsprogramm wird seit 1999 auch in Deutschland und vielen anderen Ländern von Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen sowie von Yogalehrerinnen und Yogalehrern angeboten. Um als MBSR-Lehrerin oder Lehrer arbeiten zu können, ist eine vorherige Teilnahme an einer Weiterbildung unabdingbar und eine fundierte Erfahrung mit der eigenen Meditationspraxis essentiell (ebd.).

Der MBSR-Kurs setzt sich aus acht zweieinhalbstündigen, aufeinander aufbauenden Gruppensitzungen zusammen. Zudem gibt es noch einen Achtsamkeitstag, der im schweigenden Zustand verbracht wird, damit die erlernten Übungen und die eigene achtsame innere Haltung vertieft werden können (ebd.). Das Konzept basiert auf drei zentralen Übungen: Dem „Body-Scan“ (vgl. Kapitel 4.2) welcher vor allem die achtsame Körperwahrnehmung schult, speziellen Yogaübungen aus dem Bereich des Hatha-Yoga sowie der traditionellen Sitzmeditation (vgl. Kapitel 4.2) (ebd.). Um die Achtsamkeitspraxis zu erlernen, wird in diesem Kurs nicht nur die regelmäßige Umsetzung der formellen Übungen in den Fokus gerückt, sondern auch die Integration von persönlichen Alltagserfahrungen, welche mittels informeller Achtsamkeitsübungen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt werden und ebenso einen hohen Stellenwert haben (ebd.). Formelle Achtsamkeitsübungen sind klassische Meditationsübungen wie z. B. Atemkonzentrationsübungen, welche eine achtsame innere Haltung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber fördern sollten (Schug, 2016). Ziel dieser formellen und anderen vergleichbaren Übungen ist es, die eigene Wahrnehmung aktiv zu fördern und eine positive und liebevolle Grundhaltung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber einzunehmen, damit bisherige unachtsame Gedanken- und Verhaltensmuster durchbrochen werden können und das Selbstvertrauen wachsen kann. Diese Übungen werden im MBSR-Programm etwa zehn Minuten täglich vollzogen (ebd.). Die Anwendung der informellen Achtsamkeitsübungen verfolgt einerseits die Absicht, die Verhaltensweisen im Alltag, welche routiniert ablaufen, wie zum Beispiel schnelles Duschen oder Essen, aufzudecken. Andererseits sollen sie eine Verbesserung in Bezug auf den Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Herausforderungen hervorrufen.

Diese beiden Formen der Achtsamkeitsübungen haben den Zweck, das alltägliche Handeln bewusst und achtsam wahrzunehmen (ebd.). Nur durch Kontinuität kann langfristig eine Veränderung der persönlichen inneren Grundhaltung erzielt werden (ebd.). Demnach kann laut Meibert et al. (2004) das Erlernen der Achtsamkeit nicht auf eine reine Technik reduziert werden. Achtsamkeit ist vielmehr eine Haltung und ein Lebensstil, der durch regelmäßiges Üben entwickelt werden kann. Ein weiterer wichtiger Aspekt dieses Programms ist der Austausch in Bezug auf die individuellen Erfahrungen und „die Vermittlung von Ergebnissen und Ansätzen aus der Stressforschung sowie das Besprechen und gemeinsame Erarbeiten von Schwerpunktthemen mit dem Ziel der Psychoedukation“ (Meibert et al., 2004, S. 144). Die Selbstachtung und das Mitgefühl sich selbst und der Umwelt gegenüber stellen auch eine bedeutende Relevanz in dem MBSR-Programm dar (ebd.). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden vor Beginn dieses Kurses in einem Einzelgespräch auf alle relevanten Anforderungen hingewiesen, die der Achtsamkeitskurs einschließt. Die Eigeninitiative und der persönliche Einsatz sind bei diesem Kurs enorm hoch, da der Zeitaufwand der täglichen Module etwa 45 Minuten beträgt. Auf Grund der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema können daher bereits in den ersten Sitzungen positive Wirkungen verspürt werden.

### 2.2.2 Mindfulness Basic for Helping Professions nach Zarbock et al.

In Anlehnung an das MBSR-Programm gibt es noch das *Achtsamkeitsbasierte Grundlagenprogramm für helfende Berufe* (Mindfulness Basic for Helping Professions/ MBHP) von Zarbock, Ammann und Ringer (2012). Zarbock et al. (2012) haben einen neuen Ansatz entwickelt, der sich im Speziellen an helfende Personen wie Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter richtet. Diese sind oftmals psychisch stark belastet, da sie täglich extremen Situationen ausgesetzt sind und durch die Arbeit mit bedürftigen Personengruppen oft mit Negativität, Pessimismus, Suizidalität und Selbstverletzung konfrontiert sind. Für diese Berufsgruppen besteht aufgrund der genannten Gegebenheiten eine besonders große Gefahr, „auszubrennen“ (ebd.). Die Autoren nehmen daher an, „dass die Entwicklung bzw. Kultivierung von Achtsamkeit für helfende Berufe eine wichtige Ressource darstellen kann“ (ebd., S. 23).

Achtsamkeit soll somit einerseits ermöglichen, dass die Therapie und die klientenorientierte Beratung mehr „von Herzen“ kommen kann und andererseits soll sie ein Weg der Burnout-Prophylaxe sein, der die helfende Person dazu befähigt, die eigenen Kräfte regelmäßig aufzutanken. Zudem nehmen sie an, dass die Helferinnen und Helfer durch das Praktizieren von Achtsamkeit in stressbelasteten Situationen zur Ruhe kommen und Kraft tanken können, und somit einen empathischen Umgang mit herausfordernden Klientinnen- und Klientengruppen erarbeiten können (Zarbock et al., 2012). In einem Acht-Wochen-Programm kann Achtsamkeit in Eigenregie praktiziert und erlernt werden. Interessierten wird geraten das Programm schrittweise zu durchlaufen. Nach einer kurzen Einführung in das Thema Achtsamkeit im ersten Teil sowie der Erläuterung der theoretischen Hintergründe im zweiten Teil geht das Programm in das Selbststudium über. In diesem Praxisteil werden neun Sitzungen „zur selbstständigen Integration von Achtsamkeit in den privaten und helfend-beruflichen Alltag beschrieben“ (ebd., S. 11). Darunter fallen Achtsamkeitsübungen, Reflexionsanregungen sowie Verweise auf die zu Beginn genannten Grundlagen im zweiten Teil des Programms. Zudem werden noch weitere Anregungen in Bezug auf die regelmäßige Umsetzung nach dem Acht-Wochen-Programm gegeben und es folgt eine Vorstellung der verschiedenen Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit in Intensivgruppen (ebd.). Zuletzt gibt es noch Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen (FAQ) zur Praxis und Theorie der Achtsamkeit (ebd.).

### 2.2.3 Zur Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen

In der Praxis der Sozialen Arbeit hat Achtsamkeit als Grundhaltung mittlerweile eine zentrale Bedeutung (Pfeifer-Schaupp, 2011). Es wurden bereits zahlreiche Forschungen publiziert, die eine positive Wirkung von achtsamkeitsbasierten Therapien bestätigen, sowohl im Kontext der Stressreduktion, als auch in der Verringerung der mit Stress einhergehenden Folgeerscheinungen, wie Depressionen, Angst und Panik (Heidenreich et al., 2007; Heidenreich & Michalak, 2003; Kabat-Zinn, 2014). In einer qualitativen Studie bei Studierenden der Sozialen Arbeit, die an einem Achtsamkeitsseminar in der evangelischen Hochschule Freiburg teilnahmen, konnte Pfeifer-Schaupp (2011) eine Verbesserung des Stressmanagements und der Selbstfürsorge feststellen.

Die Universitäten Tromsø und Oslo eruierten die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) auf psychische Belastungen bei Medizin- und Psychologiestudentinnen und studenten. Die Forschung bestand aus insgesamt 288 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Kontrollgruppe nahm wie gewohnt an den Vorlesungen und Seminaren des Studiums teil, währenddessen die Interventionsgruppe neben den Seminaren und Vorlesungen das achtwöchige MBSR-Programm durchführte. Das Ergebnis dieser Studie wies eine deutlich niedrigere psychische Belastung bei den Studierenden auf, die das Programm parallel durchlaufen haben (BMC 2013).

Außerdem konnte die Effektivität des MBSR-Programms im Jahr 2000 in einer weiteren Studie der Universität in Freiburg nachgewiesen werden. Es wurde die Wirksamkeit von Stressreduzierung durch Achtsamkeit auf das eigene Wohlbefinden bei deutschen Patientinnen und Patienten untersucht. Diese Studie

weist signifikante Verbesserungen des körperlichen Allgemeinempfindens, der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie eine signifikante Systemreduzierung bei einer psychosomatisch belasteten Gelegenheitsstichprobe, bestehend aus Teilnehmern von Achtsamkeitskursen, nach (Majumdar, 2000, S. 25).

In einer weiteren wissenschaftlichen Studie der Harvard-Universität im Jahr 2011 wurde festgestellt, dass durch das regelmäßige meditieren Gehirnzellen aufgebaut und sich die Menge der grauen Gehirnsubstanzen erhöht, sodass ein wohlwollendes Körpergefühl zustande kommt. Zudem ist im Verlauf deutlich geworden, dass der Amygdala bei den Probandinnen und Probanden geschrumpft ist, was folglich die Reaktionen auf Stress verringerte und ein entspanntes Körpergefühl bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auslöste. Dadurch, dass die Amygdala durch die Anwendung von Meditationen schrumpft, kann sich der präfrontale Kortex, welcher für die Entscheidungen und die Konzentration sowie Aufmerksamkeit zuständig ist, verdicken. Dadurch wird eine bessere Konzentration, Lern- sowie Merkfähigkeit gewährleistet (McGreevey, 2011; Kabat-Zinn, 2013).

### 2.3 Relevanz von Achtsamkeit für helfende Berufe

Professionelle Fachkräfte der Sozialen Arbeit und anderen helfenden Berufen müssen über bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich der (Selbst-) Reflexion verfügen, um positive Ergebnisse im Job zu erzielen. Sie sollten in der Lage sein mit

konträren Handlungen in der Praxis adäquat umzugehen, gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten durch eine gute Beziehungsarbeit eine Verbesserung der problematischen Bedingungen zu erarbeiten und Ressourcen dieser zu erschließen (Müller et al., 2014; Freund & Hub, 2017). Das Arbeitsgebiet der Sozialen Arbeit ist sehr facettenreich und in der Sicht auf die Tätigkeiten verschiedenartig. Carl Rogers (2015) hat für eine erfolgreiche klientenzentrierte Gesprächsführung die drei Kernkonzepte Empathie, Echtheit und bedingungsfreies Akzeptieren als Grundhaltung für Beraterinnen und Berater formuliert (Hahn-Ritzkat, o.J.). Helfendes Fachpersonal sollte im Stande sein, häusliche Bezugssysteme und psychodynamische Konstellationen zu erkennen sowie mögliche Konsequenzen, die durch das fachliche Handeln entstehen können, im Vorhinein zu bedenken und einzuschätzen. Durch den gesellschaftlichen Auftrag der Profession, also dem Staat sowie den Klientinnen und Klienten gegenüber ergeben sich immer wieder unvorhersehbare Spannungsfelder und Dilemmata, bei denen nicht auf „technisches und somit standardisiertes Wissen zurückgegriffen werden kann, um das Handeln präzise zu planen, durchzuführen und zu evaluieren“ (Müller et al., 2014, S. 354). Die Arbeit mit Menschen ist nie statisch, sondern viel mehr dynamisch (Beyeler, 2015). Die tägliche Konfrontation mit neuen Problematiken und die damit einhergehende Komplexität der Hilfen löst bei vielen Mitarbeitenden Druck aus. Viele stoßen aufgrund dessen immer öfters an ihre Grenzen (Poulsen, 2009). Die Mehrheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen ihre eigenen beruflichen Ziele in Bezug auf die auszuführenden Tätigkeiten häufig sehr hoch an, sodass sich schnell eine Haltung entwickelt, die dem Perfektionismus gleichzusetzen ist (Schmidbauer, 1992). Freudenberg (1980) sagt, dass die Helferinnen und Helfer im Allgemeinen sehr pflichtbewusst und engagiert sind, jedoch viel zu lange, viel zu viel und zu intensiv arbeiten und somit negative Gefühle entwickeln (Brentrup & Geupel, 2012).

Der Fokus der Mitarbeitenden liegt oft nur auf der Hilflosigkeit und den Schwierigkeiten emotionaler Hürden anderer Menschen. Problematiken in der persönlichen Lebenswelt werden vermehrt in den Hintergrund gerückt. Die eigene Realität wird ignoriert, die eigene Persönlichkeit nicht mehr wertgeschätzt, es wird sich für andere aufgeopfert (Schmidbauer, 1992; Schmidbauer, 2002). Dies bestätigt auch die These von Brentrup & Geupel (2012). Diese stellen fest, dass sich Personen in helfenden Berufen vermehrt für dieses Arbeitsfeld entscheiden, da sie dort die eigene Hilflosigkeit abwehren und verstecken können. Es kann ihnen „gelingen, die eigene Hilfebedürftigkeit in das Gegenüber zu projizieren“ (ebd., 2012, S. 58). Das „Ich“ der Angestellten oder des Angestellten erhält somit eine Aufwertung, da die Klientinnen oder

Klienten in einer gewissen Form von der Sozialarbeiterin oder dem Sozialarbeiter abhängig sind (ebd.). Dieses Verhalten wird auch als das Helfer-Syndrom bezeichnet und ist laut Schmidtbauer (1992) weit verbreitet. Den Angestellten gelingt es häufig nur bedingt, eine gute „Work-Life-Balance“ zu schaffen (Gruhl & Körbächer, 2012). Festgefahrene Denkmuster, beruflicher Ehrgeiz und Einsatz, eine enorme Verausgabungsbereitschaft und nur bedingte Distanz zum beruflichen Geschehen können zu starkem psychischen Stress und depressiven Verstimmungen führen, welche sich häufig als Störungen des Selbstwertgefühls bei der Helferin oder dem Helfer widerspiegeln (Brentrup & Geupel, 2012). Im schlimmsten Fall entsteht aus der mentalen, affektiven sowie emotionalen Erschöpfung und der mangelnden Wertschätzung der eigenen Gefühle ein Burnout (Hoffmann & Hofmann, 2008).

Der Fachausdruck „Burnout“ bedeutet auf Deutsch übersetzt „ausgebrannt“. Es ist ein Zustand, der durch „negativ erlebte Zustände bzw. Befindlichkeiten, die vorzugsweise auf berufliche Überlastung zurückgeführt werden“, begünstigt und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen kann (Hillert et al., 2018, S. 10). Ein Burnout wird beispielsweise durch die oben genannten Faktoren ausgelöst. Nach Burisch (2014) können auch die Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen, Energiemangel und Schlafstörungen sowie der Verlust positiver Gefühle gegenüber den Klientinnen und Klienten weitere Warnsignale für die Entstehung eines Burnouts sein (Burisch, 2013). Freudenberg (1980) sagt, dass die Erkrankung „Burnout“ seit den 80er Jahren einen sehr hohen Stellenwert in sozialen Berufen erhalten habe, da immer mehr Personal daran erkrankt. In der Burnoutforschung wird bestätigt, „dass besonders perfektionistisch geprägte Menschen vom Ausbrennen betroffen sind“ (Poulsen, 2017, S. 15).

Genau an dieser Stelle kann die Relevanz der Achtsamkeitspraxis in helfenden Berufen hervorgehoben und verdeutlicht werden. Finke (2013) stellt in den folgenden drei Perspektiven dar, was eine achtsame Haltung und die Schulung der Achtsamkeitspraxis in sozialen Berufen bewirken und welche Komponenten der Beraterin oder dem Berater zu einem positiven Beratungsverlauf verhelfen können (Beyeler 2015): Als erstes ist die *Achtsamkeit der Sozialarbeiterin oder des Sozialarbeiters gegenüber der Klientin oder dem Klienten* bedeutend, da die Fachkräfte die Anordnung haben, „ein bedingungsfreies, nicht wertendes Akzeptieren des Klienten zu realisieren“ (Finke, 2013, S. 133). Dies soll umgesetzt werden, indem die helfenden Fachkräfte die Äußerungen der Klientinnen oder der Klienten aufgeschlossen, achtsam und nicht wertend zur Kenntnis zu nehmen (ebd.).

Außerdem implementiert sich die Achtsamkeit in den Bestrebungen der Beraterin oder des Beraters um ein empathisches Verstehen und in das Einfühlen in die aktuelle Situation der Klientinnen oder Klienten (Finke 2013). Dieses „präzise Erfassen der inneren Welt des Klienten, dieses Gespür für die ganz individuellen Bedeutungen [setzt] ein hohes Maß von Achtsamkeit voraus“ (ebd., S. 133).

Zweitens stellt die *Achtsamkeit des Beraters oder der Beraterin sich selbst gegenüber* ein wichtiges Kriterium für die Echtheit und Kongruenz dar. „Diese Selbstachtsamkeit basiert auf dem achtsamen, nicht wertenden und selbstempathischen Registrieren spontaner Gedanken und Gefühle“ (Jungbauer & Stelling, im Druck, S. 12). Drittens wird die Klientin oder der Klient durch den Zuspruch und das einfühlsame Verstehen seitens der Beraterin oder des Beraters zu einem *achtsamen Umgang sich selbst gegenüber* ermutigt und dazu motiviert, die eigenen Anteile ohne Selbstkritik anzunehmen, „sich etwa einem bestimmten Gefühl immer wieder achtsam zuzuwenden, um zunehmend verschiedene Nuancen und Bedeutungsfacetten dieses Gefühls zu entdecken“ (Finke, 2013, S. 134; Beyeler, 2015).

Der Weg zu einer achtsamen Grundhaltung kann für helfende Fachkräfte eine enorme Anstrengung bedeuten (Harrer & Weiss, 2010). Beyeler (2015) sagt, dass die Achtsamkeit „eine verfeinerte Wahrnehmung, radikale Akzeptanz, nie nachlassendes Interesse und liebevolle Präsenz“ erfordert. Finke (2013) betont, dass sich die Achtsamkeit in der eigenen inneren Grundhaltung ausdrückt. Daher setzt diese Achtsamkeitsschulung eine gewisse Grundmotivation seitens des helfenden Personals voraus. Die innere Einstellung bestimmt, „welchen Wert die Achtsamkeit auf Dauer für die Übenden haben wird“ (Beyeler, 2015, S. 37). Durch die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen können die eigenen Ressourcen erschlossen und die persönliche Grenzen kennengelernt werden. Zudem kann eine positive und professionelle Haltung sich selbst, der Umwelt und stressigen Situationen gegenüber erreicht werden. Die Reduzierung dysfunktionaler und selbstschädigender Gedanken, die Akzeptanz, das Nicht-Bewerten und Nicht-Reagieren durch die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment sind dadurch außerdem möglich (Zarbock et al., 2012). Unerfreuliche negative Gefühle, Überanstrengungen und die Aktivierung von eigenen Problemsituationen können damit umgangen werden (ebd.). Zudem können Ungewissheiten in Bezug auf die nächsten nicht planbaren Momente im Berufsalltag dahingehend kompensiert werden, indem eine generelle akzeptierende Bereitschaft in Bezug auf unvorhersehbare Situationen erlernt wird (ebd.). Die Achtsamkeitspraxis kann zum einen zu einer Verbesserung der psychosozialen Gesundheit und einer steigenden Lebenszufriedenheit führen und zum anderen zu einer positiven Verän-

derung der Qualität von Beratungsprozessen und einer damit einhergehenden erfolgreichen und angenehmen Beziehung zwischen der Beraterin und dem Berater zu den Klientinnen und Klienten beitragen (Zarbock et al., 2012). Den Beratenden kann es dadurch folglich leichter fallen, sich in die Situation der Gesprächspartnerin oder des Gesprächspartners einzufühlen und in die Tiefen der Aufmerksamkeit zu gelangen. Zudem wird erfahrbar, wie die eigenen Aufmerksamkeitsressourcen gezielt eingesetzt werden können. Achtsamkeit hilft dabei, „den inneren und äußeren Reizstrom durch Entautomatisierung zu steuern“ (ebd., S. 50). Dies bewirkt eine bewusste Lenkung auf mögliche Reize und eine achtsame Reaktion auf diese. Das Umsetzen der Achtsamkeitspraxis kann ein bereicherndes Gefühl während und nach der Beratungssitzung auslösen (Beyeler, 2015).

„Achtsamkeitsgeübte Beratende verkörpern durch diese *positive* Haltung zusätzlich das Modell für Selbstakzeptanz und grösseren [sic!] inneren Frieden“ (ebd., S. 37). Auch die Klientinnen und Klienten können davon profitieren. Durch die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis kann ihnen verdeutlicht werden, dass sie mit ihren vorhandenen Ressourcen genauso eine Chance auf ein erfülltes und zufriedenes Leben haben können wie Menschen, die besser situiert sind (ebd.).

Achtsamkeit ist nach Zarbock et al. (2012) jedoch kein geeignetes Heilmittel für alle Belastungen im beruflichen Alltag (ebd.). Dennoch hat das Achtsamkeitskonzept eine hohe Relevanz für die Soziale Arbeit. Kuschel (2016) bestätigt, dass sich die Anwendung der Achtsamkeit seit 30 Jahren vervielfacht und in den letzten zehn Jahren einen starken Aufschwung erlebt hat. Laut Harrer & Weiss (2010) ist Achtsamkeit keine Modeerscheinung mehr. Sie merken an, dass das Bewusstseinsstraining neue Perspektiven im sozialen Berufsfeld schafft, da tiefgehende Ressourcen aktiviert werden können (Harrer & Weiss, 2010; Kuschel 2016). Schnabel (2013) kritisiert hingegen, dass Achtsamkeit zum Modethema geworden sei. Achtsamkeit passt zum heutigen Zeitgeist. Expertinnen und Experten sehen diese Achtsamkeitsaufruhr als kritisch und risikoreich an. Immer mehr Firmen und Unternehmen, wie beispielsweise Google, preisen derzeit überlasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Meditationsprogramme an, um der Stressbewältigung vorzubeugen. Auch viele andere Institutionen und Kliniken fühlen sich derzeit unter Druck gesetzt, dieser Entwicklung standhalten zu müssen, und bieten daher einzelne Elemente der Achtsamkeitspraxis an (ebd.). Oft werden diese Angebote jedoch von nicht ausreichend qualifiziertem Personal übernommen. Zudem gibt es auch seitens der Krankenkassen immer mehr Seminare zum Thema Achtsamkeit. Die klassische Achtsamkeitsschule hat ihren Fokus im frühen Buddhismus auf die Ethik und Weisheit gelegt. Heute stellt die Praxis der



Achtsamkeit eher eine Technik dar, bei der der ethische Kontext nicht mehr im Vordergrund steht. Der Soziologieprofessor Rosa der Universität Jena steht der Achtsamkeitsbewegung daher ebenso kritisch gegenüber. Er sagt,

dass Achtsamkeit jetzt selbst als Steigerungstechnik eingesetzt wird. Das heißt Menschen versuchen 20 Minuten zu praktizieren, damit sie danach umso erfolgreicher, umso schneller, umso fitter, innovativer, gesünder sind. Das heißt Achtsamkeit wird als Moment in einer Logik eingesetzt, mit einer Steigerungslogik, die das Problem verursacht und es deshalb nicht überwinden kann (Klein, 2016).

Der aktuelle Achtsamkeitsboom kann daher gravierende Folge haben. Derzeit besteht das Risiko, dass Achtsamkeit nicht mehr als etwas Umfassendes gesehen wird, was zum Schutz der Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeitern und der Klientinnen sowie Klienten dient. Vielmehr wird es als Ansatz aufgefasst, der auf eine Methode reduziert wird, die jeder anleiten kann. Der eigentliche Sinn dieses Konzepts wird vermehrt in den Hintergrund gerückt (Stangl, 2016). In der Sozialen Arbeit und anderen Berufszweigen sollte er mehr in den Fokus gerückt werden, da der ursprüngliche Sinn der Achtsamkeit nicht nur ein Konzept der Stressreduktion oder Stressbewältigung darstellt. Dies ist nur ein kleiner Part davon. Es ist etwas tiefergehendes, was den Beraterinnen, Beratern sowie Klientinnen und Klienten dabei helfen kann, die eigenen Gefühle und Gedanken bewusst wahrzunehmen, zu steuern und gelassener mit alltäglichen Situationen umzugehen. Ein zusätzlich wichtiger Gesichtspunkt, der auch viel mit der inneren Haltung zu tun hat, ist die Selbstfürsorge. Die Selbstfürsorge, als Aspekt der Achtsamkeit, wird im nächsten Kapitel ausführlich erläutert.

### 3 Selbstfürsorge als Aspekt von Achtsamkeit

Im folgenden Kapitel wird die Bedeutung der Selbstfürsorge beschrieben. Zudem wird herausgearbeitet, inwieweit die Selbstfürsorge für die Soziale Arbeit relevant ist. Anschließend werden verschiedene Selbstfürsorgestrategien für den Berufsalltag aufgeführt, die für helfenden Fachkräfte als Orientierungsrahmen dienen sollen.

#### 3.1 Was ist Selbstfürsorge?

Die Thematik der Selbstfürsorge findet ihren Ursprung zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Amerika durch C. W. Beers. Dies geschah vor allem dadurch, dass Beers „aus seinem eigenen Leiden Schlüsse auf die Einflüsse, die sich günstig oder ungünstig auf die seelische Gesundheit auswirken“ zog (Hoffmann & Hofmann, 2008, S. 13). Zudem beschäftigte sich in Deutschland seit 1950 laut Hoffmann & Hofmann (2008) der deutsch-schweizerische Psychoanalytiker Heinrich Meng mit dem Thema Selbstfürsorge. Er fokussierte sich jedoch eher auf präventive Maßnahmen in Bezug auf den seelischen Gesundheitsschutz (Meng 1959). Auch Aaron Antonovsky (1997) hat diesbezüglich mit seinem Modell zur Salutogenese in Bezug auf die Entstehung und die Erhaltung von seelischer und körperlicher Gesundheit einen erheblichen Beitrag geleistet. Er vertritt die Annahme, dass psychosoziale Stressoren mit einer positiven bzw. veränderten inneren Einstellung gesteuert werden können (Antonovsky, 1997).

Der Begriff Selbstfürsorge enthält zwei Aspekte. Mit dem ersten Aspekt ist zum einen die *Sorge* (englisch: worry) gemeint, die beinhaltet, „dass eine Person um jemand anderen oder um sich selbst besorgt ist“ (Margraf & Schneider, 2009, S: 242). Menschen *sorgen sich* um andere oder um sich selber, um eine womöglich auftretende Gefahr abzuwehren. Zum anderen wird mit *Sorgen* (englisch: care) ein pflegerischer Umgang mit anderen Menschen oder mit sich selbst beschrieben. Diese zugewandte Intervention löst bei den Menschen positive Gefühle aus und lässt eine Emotion des Wohlergehens aufkommen, da eine Person sich selbst oder jemand anderem etwas Gutes tut (ebd.).

Reddemann (2005) versteht unter der Selbstfürsorge „einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen [eigener d. Verf.] Bedürfnisse“ und Gefühle. Der Arzt und Psychoanalytiker Joachim Kückenhoff (1999) beschreibt den Begriff der Selbstfürsorge wie folgt:

Selbstfürsorge meint die Fähigkeit, mit sich selbst gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern, oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben (S. 151).

Die Voraussetzungen für eine gelingende Selbstfürsorge sind die Selbstwertschätzung und das Selbstmitgefühl. Eine hohe Selbstwertschätzung stellt die Basis für das persönliche Wachstum dar. Dies äußert sich demzufolge positiv, indem die Menschen engagiert, aktiv und produktiv sind und über gute Prozesse der Selbstregulation verfügen (Blickhan, 2015), wohingegen eine niedrige Selbstwertschätzung durch negative Gefühle, Depressionen, Angst, vermehrtes Grübeln und vorsichtiges oder vermeidendes Verhalten bestimmt wird. Neff (2011) definiert „Selbstmitgefühl als innere Einstellung, die drei Aspekte verbindet: *Freundlichkeit* sich selbst gegenüber, [...] ein Gefühl der *Verbundenheit* mit allen Menschen und [...] eine *achtsame* Grundhaltung.“ Selbstmitgefühl meint den positiven und wertschätzenden Blick des eigenen Selbst (S.4). Selbstmitgefühl bedarf es zudem, sich mit schmerzlichen Erfahrungen auseinander zu setzen und diese auch zu umsorgen, damit eine möglichst schnelle Heilung erfolgen kann. Es kann als „nachhaltig fürsorgliches Verhalten“ bezeichnet werden (Brähler, 2017, S. 6). Belastende Lebensphasen oder herausfordernde, stressbelastete Aufgaben im Beruf können durch einen verständnisvollen Umgang mit sich selbst als hilfreich und trostspendend angesehen werden (ebd.). In einer von Neff & Vonk (2009) durchgeführten Studie konnte erwiesen werden, dass eine hohe Korrelation zwischen dem Selbstmitgefühl und einem hohen Selbstwert besteht. Durch Selbstmitgefühl kann der Selbstwert dahingehend gestärkt werden, dass Depressionen und anderen negativen Emotionen vorgebeugt werden kann. Sowohl klinische, als auch nicht klinische Studien belegen, dass durch das Selbstmitgefühl das eigene Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit angekurbelt werden können (Neff, 2003; 2007; Shapira & Mongrain, 2010; Gilbert, 2010).

Selbstfürsorge bedeutet also, dass der handelnde Mensch so verantwortungsvoll, achtsam, liebevoll, einfühlsam und wohlwollend mit sich selbst umgeht wie jemand, der es gut mit einem selbst meint (Poulsen, 2009; Margraf & Schneider 2009). „Im Begriff der Selbstfürsorge wird das Objekt einer fürsorglichen Handlung auch gleichermaßen zu ihrem Subjekt“ (Margraf & Schneider, 2009, S. 243). Die Ausprägung der eigenen Selbstfürsorge und das damit einhergehende persönliche Wohlbefinden

hängt also von jeder Person selbst ab (Müller, 2016; Poulsen, 2009). In einer Metapher ausgedrückt, nimmt sich die handelnde Person so fürsorglich an die Hand wie es ein liebevoller Elternteil bei dem eigenen Kind anstellen würde (Margraf & Schneider, 2009). Selbstfürsorge hat also viel mit Verantwortung zu tun und ist laut Müller et al. (2016) „kein Egoismus! Sie ist eine Lebensnotwendigkeit“ und dient dazu, die eigenen Kräfte zu sammeln, um im Alltag leistungsfähiger zu sein und somit anderen Menschen helfen zu können (S. 354).

Selbstfürsorge kann auch als Selbststeuerungsprozess bezeichnet werden, durch den Positives und Negatives ausgeglichen werden kann (Margraf & Schneider, 2009). Die Prägnanz eines bestimmten emotionalen und körperlichen Empfindens ist gleichzeitig mit einer Gegensteuerung verbunden, aus welcher ein Wechsel des Wohlbefindens resultieren kann. „Selbstfürsorge kann durchaus mit kurzfristiger Belastung bzw. Verzicht verbunden sein, wenn damit mittel- oder langfristig eine positive Bilanz erreicht wird“ (ebd., S. 243). Es ist also immer zu erwarten, dass nach einer Periode des Wohlbefindens auch negative Emotionen hervorgerufen werden können oder umgekehrt (ebd.). Dies stellt demzufolge einen kontinuierlichen Balanceakt zwischen Belastung und Entlastung dar. Selbstfürsorgliches Verhalten meint also, dass positive und negative Ereignisse, Belastungen und auch Entspannung unter der Perspektive der Selbstregulation aufeinander bezogen werden sollten, um etwa einem Wechsel zwischen diesen Perioden angemessen begegnen zu können. Die Selbstfürsorge garantiert langfristig ein seelisches und körperliches Wohlbefinden und durch ein positives Selbstmitgefühl kann die Kraft entwickelt werden, das eigene Leid anzuerkennen (ebd.; Kurz, 2014).

Klinische Forschungen stellen immer wieder fest, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Stresserleben und der Entwicklung von psychischen Erkrankungen gibt (Beckmann-Neuhaus, 2012). Die an einen persönlich gerichteten Anforderungen nehmen in der heutigen Zeit vermehrt zu und werden immer vielschichtiger, sodass der private und berufliche Leistungseinsatz häufig gesteigert wird, um eine hohe soziale Anerkennung zu erhalten. „Stresserleben entsteht danach [...] also im Spannungsfeld von äußeren Anforderungen, inneren Einstellungen, eigenen Bedürfnissen und Sinngewinnungen sowie persönlichen Ressourcen“ (ebd., 2011, S. 80). Daher steht neben den Selbststeuerungsprozessen die Bedürfnisregulation des Menschen als ein weiteres bedeutsames Kriterium im Fokus. Diese setzt zum einen die Fähigkeit voraus, die eigenen psychischen und physischen Bedürfnisse zu erkennen, ernst zu nehmen und wertzuschätzen (Margraf & Schneider, 2009; Kurz, 2014). Zum anderen sollten frühzeitig bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt werden, die es er-

möglichen, „die eigenen Ressourcen, aber auch Warnsignale und Grenzen für überhöhte Belastungen zu erspüren und diese im Hinblick auf die eigene Sinnggebung und auf persönliche Einstellungen zu reflektieren“ damit die Grundlage für ein autonomes Handeln geschaffen werden kann (Beckmann-Neuhaus, 2012, S. 81f.). Um dies in der Praxis zu ermöglichen, sollten frühzeitig notwendige und adäquate Bewältigungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten erlernt werden (Beckmann-Neuhaus, 2012). Hierzu werden im Folgenden die Aspekte Selbststärkung, der Zugang zum Selbsterleben, die Selbstregulation, das Selbstverstehen und die Selbstreflexion sowie die Selbstentfaltung und Selbsterprobung näher in den Blick genommen (Kurz, 2014). Die *Selbststärkung* meint die Stärkung des eigenen Selbst und die damit einhergehende Unterscheidung vom Ich und dem Nicht-Ich. Es ist die „Voraussetzung für das Lösen einer hohen Identifikation mit äußeren Anforderungen und Belastungen und ermöglicht eine Betrachtung und Einschätzung aus der Distanz“ (Beckmann-Neuhaus, 2012, S. 82). Die Wahrnehmung der Signale des eigenen Körpers, das regelmäßige Einnehmen von Mahlzeiten, körperliche Aktivitäten und Entspannung sowie der damit einhergehende Zugang zu den eigenen Ressourcen, sind erste Schritte zur Selbststärkung (ebd.; Brechbühl & Pfeifer-Burri, 2012).

Der *Zugang zum Selbsterleben* hilft dem Menschen Überforderungen rechtzeitig zu erkennen und die eigenen Bedürfnisse und Gefühle, insbesondere Grenzen in Stresssituationen wahrzunehmen (Beckmann-Neuhaus, 2012). Somit ist der Zugang zum eigenen Befinden eine wichtige und sinnvolle Basis für das Handeln in stressigen Situationen.

Als weitere Ressource zur Stressbewältigung gilt die *Selbstregulation*. Diese meint die Regulation von Anspannung und Entspannung in belastenden Situationen oder in ausgeglichenen und entspannten Momenten im Alltag (ebd.). Um Distanz zu Spannungssituationen und innerer Unruhe zu schaffen, sind beispielsweise Autogenes Training oder Muskelrelaxation förderlich. Hierzu zählt auch das achtsamkeitsbasierte MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn, das im Kapitel 2.2.1 erläutert wurde (Beckmann-Neuhaus, 2012).

Selbstfürsorglich zu handeln setzt *Selbstverstehen* und *Selbstreflexion* voraus. Daher ist es wichtig, „die eigenen stressauslösenden Grundgedanken und Glaubenssätze zu erfassen und zu reflektieren“ (ebd., S. 83). Durch diese intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Gedanken werden die Distanzierung und Infragestellung von Glaubenssätzen möglich (ebd.).

Im Fokus der Selbstfürsorge stehen die *Selbstentfaltung* und die *Selbsterprobung* der eigenen Möglichkeiten, „wobei das Überwinden begrenzter Verhaltensmuster und die Erhöhung der Wahlmöglichkeiten im Handlungsrepertoire wesentlich zum Erleben von Selbstkohärenz beiträgt“ (Beckmann-Neuhaus, 2012, S. 85). Die Integration in einer sozialen Gruppe und das Erleben von gemeinsamen Ereignissen kann als Resilienzfaktor gesehen werden und bietet einen guten Ausgleich und Anlaufpunkt in stressigen- oder überlastenden Situationen. Das Spüren von sich selbst, das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse, Flow-Erfahrungen, welche ein als beglückend erlebtes Gefühl meinen, die soziale Integration und das offensichtliche Ansprechen und Klären von Konflikten ermöglichen erst den Zugang zum Selbst- und Beziehungserleben (ebd.; Pfeifer-Burri, 2012).

Die persönliche Entwicklung, eine gute Selbstfürsorge und ein damit einhergehendes positives Selbstwert- und Selbstmitgefühl stellen daher einen wichtigen Teil im Leben jedes Menschen dar und gewährleisten es, ein gutes Leben zu führen, was mit Glück erfüllt ist und in vollen Zügen genossen werden kann (Frank, 2017). Eine schlechte Selbstfürsorge hingegen hat auf Dauer negative Konsequenzen zur Folge, sodass das Führen eines gesunden und erfüllten Lebens kaum möglich ist (Kurz, 2014).

### 3.2 Relevanz der Selbstfürsorge für helfende Berufe

Wie bereits erwähnt, sind professionellen Fachkräfte „ständig mit Leid, Schmerz und mit negativen Emotionen wie Angst, Trauer, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Wut konfrontiert“ (Hoffmann & Hofmann, 2008, S. 3). Sie stehen täglich im Kontakt mit psychisch erkrankten Menschen und sind durch die unterschiedlichen Einblicke in belastende Lebenssituationen besonders gefordert (ebd.). Die steigenden Fallzahlen und damit einhergehende Anforderungen aufgrund der immer zunehmenden Krisen von Klientinnen und Klienten sind weitere Faktoren, die für die helfenden Fachkräfte und einzelnen Institutionen zu einer wichtigen Angelegenheit geworden sind. Zudem wird das Personal in den einzelnen Einrichtungen oft nicht ausreichend nachbesetzt (Poulsen, 2009). Dieser Zustand führt häufig zu stressigen Arbeitssituationen. Stress bedeutet eine enorme Herausforderung an die eigenen psychischen und physischen Anpassungskapazitäten. Jeder Mensch reagiert individuell auf äußere Stressoren, wie beispielsweise Termindruck oder mangelnde Wertschätzung seitens der

Arbeitgeberin, des Arbeitgebers, der Klientin oder des Klienten. Auch innere Stressoren, etwa zu hoch angesetzte Ziele, negative Vorerfahrungen oder ein geringes Selbstbewusstsein spielen eine entscheidende Rolle im sozialen Berufsfeld (Schürgers 2012). Durch das Zusammenwirken dieser beiden Stressoren äußert sich die persönliche und individuelle Fähigkeit zur Stressbewältigung. Trotz der stressigen Arbeitsbedingungen erwarten die Anstellungsträgerinnen, Anstellungsträger und die Klientel ein hohes Engagement und ein möglichst professionelles Handeln von den Fachkräften (Poulsen, 2009; Schürgers 2012).

Dem Stresserleben wird ein ansteigender Stellenwert für die Entwicklung von psychischen Erkrankungen bei Angestellten zugeschrieben (Beckmann-Neuhaus, 2012). Daher ist es von hoher Bedeutung, dass Stressfaktoren frühzeitig erkannt werden und die eigene Stressresistenz individuell erarbeitet wird (Schürgers 2012). Laut der DAK-Gesundheit haben sich die Fehltage der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Bezug auf psychische Erkrankungen wie Burnout und Depressionen in den letzten 20 Jahren verdreifacht (Ärzteblatt, 2017). Die Krankenkasse DAK zählte im Jahr 2016 rund 246 Fehltage auf je hundert Versicherte. Sie stellte zudem fest, dass Frauen etwa 60 Prozent mehr Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen aufwiesen als Männer (ebd.). Angesichts dieser immer weiter ansteigenden Zahlen stellt die Fokussierung auf die eigene Selbstfürsorge einen essentiellen Schwerpunkt in der Arbeit als helfende Fachkraft dar. Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und andere helfende Fachkräfte setzen ihre eigene Person als Arbeitsinstrument ein. Daher liegt es in ihrer Hand, dieses gut zu pflegen (Freund & Hug, 2017).

Hoffmann & Hofmann (2008) beschreiben die Bedeutung der Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit auf drei Ebenen: Bei der ersten Ebene handelt es sich um die *inhaltliche Ebene* zwischen der Sozialarbeiterin, dem Sozialarbeiter, der Klientin und dem Klienten. Auf dieser Stufe gehen beide Parteien in Interaktion miteinander und tauschen die wichtigsten Daten und Informationen für die anstehende sozialarbeiterische Beratung aus. Das Ziel liegt dabei immer in der Verbesserung des aktuellen Zustandes der Klientinnen und Klienten (Hoffmann & Hofmann, 2008).

Die zweite Ebene wird als *Beziehungsebene* bezeichnet. Die Beratungsprozesse mit den Klientinnen und Klienten stellen sowohl eine inhaltliche Arbeit, als auch eine Beziehungsarbeit dar. In der Regel reagiert die Klientin oder der Klient nach jeder sozialarbeiterischen Intervention in irgendeiner Form auf diese. Alles, was sich zwischen der Klientin, dem Klienten, der Sozialarbeiterin oder dem Sozialarbeiter ereignet, hat in bestmöglicher Weise einen Inhalt und verläuft nach bestimmten methodischen und psychologischen Prinzipien (ebd.).

Die dritte und damit letzte Ebene ist die *Selbstfürsorge* für helfendes Fachpersonal, die der „fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit“ dient (ebd., S. 14). Bei der Selbstfürsorge handelt es sich um eine psychohygienische Maßnahme für Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und andere helfende Fachkräfte, bei der es von hoher Bedeutung ist, dass sich das helfende Personal sowohl über die gesamte Zeit der Beziehungsarbeit mit dem Klienten, als auch in den Zeiten davor und danach bei Bedarf auf die eigene Selbstfürsorge beruft, zu sich selbst zurückkehrt und auf seine eigenen Bedürfnisse achtet. Selbstfürsorge bedeutet für das Fachpersonal, die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu lenken, um möglichst achtsam in der aktuellen Situation handeln zu können (ebd.). „Dies hat zum Ziel, den eigenen aktuellen physischen und psychischen Zustand rechtzeitig zu registrieren, zu werten“ und wenn die Notwendigkeit besteht, zu verändern (ebd., S. 14). Dieser daraus resultierende positive Einfluss kommt nicht nur dem helfenden Fachpersonal zugute, sondern auch den Klientinnen und Klienten, weil so die Resonanzfähigkeit, die Offenheit und die Tatkraft [...] erhalten bleiben“ kann (ebd., S. 14).

In der Praxis sieht es jedoch vermehrt so aus, dass viele Fachkräfte ihre eigene Selbstfürsorge „zugunsten des Engagements für ein vielfach sehr bedürftiges, [...] und/oder stigmatisiertes Klientel“ vernachlässigen (Poulsen, 2009, S. 15). Diverse Fachkräfte können sich auch außerhalb des Jobs in ihrer Freizeit nicht abgrenzen und sind „immer per Handy erreichbar, sodass sie nie abschalten und Distanz gewinnen“ (Sonnenmoser, 2009, S.307). Sie halten an dem Glauben fest, dass sie durch ihre Ausbildung eigene psychische Probleme frühzeitig bei sich selbst erkennen und dementsprechend präventiv dagegen angehen können. Im Umgang mit Problemen sind Fachkräfte im sozialen Berufsfeld häufig unprofessionell. Viele hoffen oder gehen davon aus, dass aufkommende Probleme, Überforderungen, Belastungen oder Krankheiten von selbst wieder weggehen (ebd.). Ihnen fällt es schwer, sich mit den förderlichen Grundlagen des helfenden Berufs zu identifizieren, da der Ausdruck der „Selbstfürsorge“ zum Teil für viele einen negativen Beigeschmack hat. Den Fachkräften erscheint es oft nicht ersichtlich, dass es eine hohe Bedeutung und einen positiven Nutzen für die Beziehung zwischen Beraterin und Berater sowie Klientin und Klient haben kann, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten (Poulsen, 2009). Es kann jedoch nach Brentrup & Geupel (2012) grundlegend davon ausgegangen werden, „dass, [sic!] wer gut für sich sorgt, auch gut andere Menschen dabei unterstützen kann, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen“ (S. 61).

Auch Poulsen (2009) kann dies bestätigen. Ihr wurde in einem Workshop mit 19 Streetworkerinnen und Streetworkern deutlich, dass es den Helferinnen und Helfern



vermehrt schwerfällt, die eigenen Ressourcen und Erfolge zu erkennen, benennen, anzuerkennen und wertzuschätzen. Dies zeigt, dass das Fachpersonal im Studium oder in der Ausbildung enorm darin geschult wird, die Bedürfnisse sowie Ressourcen des Klientel wahrzunehmen, passende Hilfs- und Unterstützungsangebote zu suchen und anzubieten. Die Schulung der eigenen Selbstfürsorge für Fachkräfte hingegen wird im sozialen Berufsfeld nicht ausreichend beachtet und vielmehr in den Hintergrund gerückt. Hochschulen oder andere Ausbildungsinstitutionen bieten teilweise gar keine oder eine sehr geringe Anzahl an Seminaren oder Schulungsangeboten zum Thema „Relevanz der eigenen Selbstfürsorge in helfenden Berufen“ an (ebd., S. 15). Gerade in diesem Feld ist es besonders wichtig die eigenen negativen Gedanken und Gefühle möglichst zu mindern, die eigenen Bedürfnisse während der Ausübung des Berufs in den Blick zu nehmen und sich selber respektvoll und selbstwertschätzend zu begegnen (Hoffmann & Hofmann, 2008). Die Selbstfürsorge ist in sozialen Berufen von sehr hoher Bedeutung. Deshalb werden im Folgenden Kapitel verschiedene Selbstfürsorgestrategien für helfende Fachkräfte näher erläutert.

### 3.3 Selbstfürsorgestrategien für den Berufsalltag

Um sich den eigenen Belastungen bewusst zu werden und ein berufliches „Ausbrennen“ zu vermeiden, können die nachkommenden Maßnahmen der Selbstfürsorge im Berufsalltag sowie vor und nach einer Beratungssitzung angewandt werden. Diese Strategien unterstützen zum einen dabei, stressintensive Lebensphasen zu überwinden und zum anderen dienen sie dazu, Ressourcen zu erkennen, die zuvor nicht bewusst wahrgenommen wurden (Jungbauer & Stelling, im Druck, S. 15).

Bezüglich der eigenen Selbstfürsorge steht der eigene Körper an wichtigster Stelle. Er bildet den Ausgangspunkt unseres Selbsterlebens und stellt einen sogenannten Resonanzkörper für unsere Gefühle und Stimmungen dar. „Mit dem eigenen Leib zu empfinden und mit ihm in verschiedenen Situationen gegenwärtig zu sein, ihn dabei zu spüren und die eigenen Absichten durch ihn auszudrücken sind grundlegende Formen unseres Erlebens und Daseins“ (Hoffmann & Hofmann, 2008, S. 25). In der Arbeit als professionelle Fachkraft findet der berufliche Alltag häufig im Sitzen statt. Das Nicht-Bewegen, die durchgehende Konzentration und Aufmerksamkeit die aufgebracht werden muss, um die Klientel möglichst empathisch und akzeptierend begleiten zu können, kann auf Dauer zu negativen körperlichen Empfindungen am eigenen

Leib führen (ebd.). Diese leibhaftigen Missempfindungen können zur Folge haben, dass die Stimmung im Beratungskontext getrübt und gereizt ist und es der Beraterin oder dem Berater zunehmend schwerfällt, einfühlsam auf die Klientin oder den Klienten zu reagieren (ebd.). Diesen Empfindungen können durch zwischenzeitliche Bewegungen am Arbeitsplatz vorgebeugt werden, indem die nachkommenden Haltungsstrategien, welche auf bestimmte Beratungssituationen zugeschnitten sind, berücksichtigt werden. In Augenblicken, in denen die Klientin oder der Klient über seine aktuellen Probleme berichtet oder die Fachkraft auf eine Reaktion der Klientin oder des Klienten wartet, kann sie sich entspannt zurücklehnen und die Arme auf die Lehne legen sowie die Beine lässig übereinanderschlagen. Somit wird ein kurzer Moment der Ruhe und Lockerung eingeräumt (ebd.). In Momenten, in denen eine besondere Aufmerksamkeit erfordert wird, kann die Fachkraft sich aufrichten und auf ihrem Stuhl etwas nach vorne rücken. Hierbei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Anspannung, die damit einhergehende gestraffte Körperhaltung und die intensive durch eigene Mimik und Gestik unterstützte Kommunikation nicht zu lange auf einem hohen Niveau gehalten wird. Bei längeren Überlegungen seitens der Expertin oder des Experten kann eine entspannte seitliche Sitzhaltung eingenommen werden, so dass der Blick nicht direkt auf das Gegenüber gerichtet ist. Eine „Auszeit“-Haltung stellt zusätzlich einen wichtigen Part dar. Dies bedeutet, dass die professionelle Fachkraft für eine kurze Zeit eine für sich bequeme Sitzhaltung einnimmt und sich somit auf den eigenen Atem konzentrieren oder eine bestimmte Stelle im Raum fokussieren kann (ebd.). Einer verkrampften Körperhaltung kann außerdem vorgebeugt werden, indem die Fachkraft beispielsweise während des Gesprächs aufsteht und ans Fenster geht, das Gespräch dennoch weiterführt. Bei Müdigkeit seitens der Fachkraft besteht zunächst die Option, mit einer selbststimulierenden Maßnahme entgegenzuwirken. „Auf der Handoberfläche zwischen Daumen und Zeigefinger [...] liegt ein wichtiger Akupressurpunkt“ (ebd., S. 31). Dieser sollte zwischen dem Daumen und Zeigefinger der anderen Hand genommen und etwa 12-15 Sekunden lang festgedrückt werden. Dies verursacht einen kurzen Schmerz, führt aber zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Ein weiterer stimulierender Punkt befindet sich in der kleinen Kuhle unter der Schläfe. Wird dieser Punkt durch leichtes Drücken angeregt, kann eine erfrischende Wirkung hervorgerufen und Müdigkeit vorgebeugt werden (Hoffmann & Hofmann, 2008). Der Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen und der Anwendung unterschiedlicher stimulierender Methoden während der Beratungssitzungen stellt eine bedeutende Möglichkeit dar, etwas Mobilität in den Berufsalltag zu bringen und selbstfürsorglich auf den eigenen Körper zu achten (ebd.).

Zusätzlich können professionelle Fachkräfte das nachkommende verhaltenstherapeutische Behandlungskonzept der Euthymen Therapie, das sogenannte Genussstraining anwenden. Dieses Konzept kann präventiv genutzt werden, um gezielt auf die eigene Selbstfürsorge zu achten. Das Therapieprogramm wurde Anfang der 70er Jahre durch Ron Ramsey bekannt und in Deutschland vor allem vom Verhaltenstherapeuten Rainer Lutz und der Psychotherapeutin Eva Koppenhöfer weiterentwickelt. Das Konzept wird gewöhnlich bei Depressionen, Zwangserkrankungen, psychosomatischen Erkrankungen sowie bei Burnout eingesetzt (Handler, 2009). Es kann auch eine Verbindung zu den achtsamkeitsbasierten Konzepten hergestellt werden, da die kleinen Augenblicke in den Fokus gerückt werden. Ziel dieser Therapieform ist es, sich mit den eigenen Ressourcen, Bedürfnissen und Emotionen sowie Ereignissen im Leben auseinanderzusetzen. Dazu ist es notwendig, anhand der eigenen fünf Sinne, dem Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen und Hören, zu erkennen, wo ein Zugang zu angenehmen Erinnerungen gefunden werden kann. Die Aufmerksamkeit soll neu ausgerichtet und auf sich selbst fokussiert werden (Lutz, 1996). Unter euthymem Erleben und Handeln wird „all das verstanden, was der 'Seele' bzw. dem Gemüt guttut: Euthymes Erleben und Handeln ist mit positiven Emotionen verknüpft wie Spaß oder Freude, Entspannung oder Ausgeglichenheit, immer ist es mit Wohlbefinden verbunden“ (ebd., S. 115).

Um die eigene Selbstfürsorge zu pflegen sollten die folgenden Genussregeln beachtet werden: An erster Stelle steht die Zeit, denn Genuss braucht Zeit. Für das professionelle Fachpersonal ist es besonders wichtig, genauso wie bei Klientinnen und Klienten, sich die Zeit für positive Erlebnisse zu nehmen und sich diese auch bewusst zu erlauben. Das Erlauben von Genuss steht somit an zweiter Stelle und ist für die Selbstfürsorge unabdingbar. Begeisterung, Freude und Genuss sollten in Bezug auf die Selbstfürsorge auf einen relativ engen Bereich gerichtet werden, da der Genuss nicht nur nebenbei möglich ist (Handler, 2009). Ein genussvolles und positives Erleben kann sich schon in kleinen Augenblicken äußern, wie dem Öffnen eines Fensters im Frühling, wenn die Vögel zwitschern und ein angenehmer Duft der Blumen in die Nase steigt. Auch genussvolles Essen einer Schokolade regt den Sinn des Riechens, Sehens, Schmeckens und Tastens an. Das tägliche Duschen oder das Zubereiten eines Kaffees kann bewusst wahrgenommen, genossen und als wichtiger Ausgleich und Start in den Alltag dienen (Lutz, 1999). Die Aufmerksamkeit darf gewollt auf das eigene Wohlergehen gerichtet werden. Hierzu können am Ende eines Arbeitstages gezielt Freiräume geschaffen werden, um beispielsweise den Tag ruhig ausklingen zu lassen. Die Tagesstruktur sollte variieren und sich nicht täglich im Detail wiederholen. Kurze Pausen zum Durchatmen und Entspannen, Wichtiges von Unwichtigem

trennen und routinierte Abläufe verringern sind nützliche selbstfürsorgliche Maßnahmen, um sich vom beruflichen Alltag abzugrenzen und die Konzentration auf sich selbst zu lenken. Hier gilt das Motto: Weniger ist mehr. Auch das Ausüben von Hobbies, sportliche Aktivitäten und das Pflegen von sozialen Kontakten zählen zu wichtigen Bestandteilen der eigenen Selbstfürsorge. Um zu erfahren, ob bestimmte Strategien für einen selber nützlich sind und um die eigenen Vorlieben kennenzulernen, ist es von Vorteil, dass sich jede Sozialarbeiterin, jeder Sozialarbeiter und jede helfende Fachkraft ausreichend Zeit nimmt, um herauszufinden und zu erspüren, was die eigenen fünf Sinne anregt und was für das tägliche Wohlbefinden bedeutsam ist. Es kann festgehalten werden, dass jeder Mensch genießen kann, jeden Tag und überall (Brenttrup & Geupel, 2012)!

Im nachfolgenden Kapitel wird das Konzept der achtsamkeitsbasierten Selbstfürsorge vorgestellt, bei dem noch viele weitere Übungen zur Fokussierung auf die eigene Selbstfürsorge aufgeführt werden.

## **4 Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge: Ein Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit**

Wie bereits im Entstehungshintergrund erwähnt, baut diese Masterthesis auf dem Entwicklungsprojekt „achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge - Ein Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit“ auf. In diesem Abschnitt werden zu Beginn die einzelnen Sitzungen des Konzepts vorgestellt und näher erläutert. Anschließend folgt eine Beschreibung der acht Trainingseinheiten, die auch die Darlegung von einzelnen Achtsamkeitsübungen umfasst.

### **4.1 Konzeptvorstellung**

Das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining richtet sich an Studierende ab dem dritten Bachelorsemester sowie an Masterstudierende der Sozialen Arbeit. Die acht Sitzungen zielen darauf ab, Erkenntnisse über die aktuelle psychische Selbstfürsorge der Studierenden zu erlangen und auf dieser Grundlage eine achtsame Haltung zu fördern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dazu angeregt, die Bedeutung der Achtsamkeit hinsichtlich des eigenen Studiums, der späteren Berufstätigkeit und der eigenen Selbstfürsorge zu reflektieren. Dabei standen die beiden folgenden Leitfragen im Fokus: „Wie kann eine achtsame Haltung die psychische Selbstfürsorge unterstützen und wie kann diese langfristig verinnerlicht werden?“

Das Grundlagentraining wurde für max. zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert, um einen engen Kontakt und eine Vertrauensbasis zu ermöglichen. Für die erfolgreiche Durchführung der einzelnen Einheiten soll eine möglichst angenehme Atmosphäre durch einen großen, hellen Raum und das Servieren von Tee und Gebäck sowie durch das Abspielen von meditativer Musik geschaffen werden. Dies lädt die Teilnehmenden dazu ein, zunächst im Raum und in der Gegenwart „anzukommen“ und sich auf sich selbst besinnen zu können.

Zu Beginn jeder Trainingseinheit findet eine Einführungsrunde – das sogenannte „Joining“ – statt. Durch das Joining soll es gelingen, dass sich die Teilnehmenden und Projektleitenden kennenlernen und ein Gefühl der Zusammenarbeit entwickeln. Den Teilnehmenden wird somit auch der Raum gegeben, um über problematisch empfundene Situationen und Gedanken zu sprechen und diese hinsichtlich der eigenen

Selbstfürsorge zu reflektieren. Dadurch kann der emotionale Zustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfragt und eine Beziehungs- sowie Vertrauensbasis geschaffen werden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird zu Beginn des Trainings ein Schweigegebot vereinbart. Dieses soll über die gesamte Zeit des Grundlagentrainings eingehalten werden und somit die Offenheit innerhalb des Seminars begünstigen und die Verschwiegenheit nach außen beinhalten. Dadurch können sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf sich selbst und den aktuellen Moment konzentrieren sowie persönliche Belastungen oder Probleme ohne Bedenken ansprechen.

Zur Beantwortung der Leitfragen wurden praktisch aufeinander aufbauende Trainingseinheiten entwickelt, damit bei der gesamten Durchführung ein Theorie-Praxis-Transfer für die Teilnehmenden gewährleistet wird. Im ersten und zweiten Teil des Trainings werden die Grundlagen der Achtsamkeit erläutert und erste Einstiegsmeditationen nähergebracht. Dies gibt den Studierenden die Möglichkeit, einen Zugang zur Thematik zu finden und Erfahrungen der achtsamen Meditation zu sammeln. Im dritten Schritt steht die gezielte Aufmerksamkeitssteuerung zur Vertiefung der Achtsamkeit im Fokus. Durch die Fähigkeit die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten und durch daran anknüpfende meditative Übungen, soll der Grundstein für eine achtsame Haltung geschaffen werden. Die darauffolgende Trainingseinheit beinhaltet sowohl die theoretische als auch die praktische Auseinandersetzung mit der Thematik „Selbstfürsorge“. Im Rahmen der beruflichen Tätigkeit als Sozialarbeiterin und Sozialarbeiter wird die Bedeutung der Selbstfürsorge und Achtsamkeit hinsichtlich der psychischen Gesundheit thematisiert. Demzufolge steht die Selbstfürsorge der Teilnehmenden selbst im Zentrum der Trainingseinheiten. Diese wird den Studierenden mit Hilfe von Übungen zu den Themen Stress und Belastungen im Alltag und Beruf vermittelt. Anschließend werden die neuen Erkenntnisse gemeinsam in der Gruppe reflektiert. Nach der Reflexion der aktuellen Selbstfürsorge und der Bedeutung der Achtsamkeit für Alltag und Beruf wird erarbeitet, wie es gelingen kann, eine achtsame Haltung in der Sozialen Arbeit langfristig zu entwickeln. Dabei werden die Belastungen betrachtet, denen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter im täglichen Kontakt mit den Klientinnen und Klienten ausgesetzt sind. Daraufhin werden entsprechende individuelle achtsame Handlungsstrategien entwickelt. Wie es durch eine achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge gelingen kann die eigene Haltung langfristig zu verinnerlichen, wird in der nächsten Einheit thematisiert. Dabei werden die Individualität der Achtsamkeit hervorgehoben und einzelne Achtsamkeitsmeditationen für den persönlichen Nutzen der Teilnehmenden besprochen und wiederholt. Danach erfolgt ein Setting, welches die langfristige Entwicklung einer achtsamen Haltung der Studierenden

im Rahmen der erfolgten Trainingseinheiten fokussiert. Abschließend findet in der letzten Sitzung eine Auswertung statt, bei der sich die Teilnehmenden noch einmal vor Augen führen sollen, welche Bedeutung eine achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge für sie hat. Zudem soll dadurch festgestellt werden, ob es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gelungen ist, eine achtsame Haltung für sich selbst zu entwickeln.

Zur Erleichterung eines spirituellen Zugangs zu sich selbst, sollten die Achtsamkeitsübungen in einem geistig ausgerichteten Raum wie beispielsweise dem „Raum der Stille“ der Katholischen Hochschule Aachen durchgeführt werden. Dieser Raum bietet durch seine Architektur die Möglichkeit, die Übungen in der Stille durchzuführen und durch eine mit Kissen besetzte Bank eine entspannt-aufrechte Sitzhaltung einzunehmen. Die Achtsamkeitsübungen werden durch eine Klangschale eingeläutet und auch beendet. Daran können sich die Teilnehmenden zu Beginn und zum Ende der Übungen orientieren. Die Projektleitenden moderieren jede Meditationsübung für die Teilnehmenden an. In diesem Grundlagentraining werden u. a. Atemkonzentrationsübungen, Traumreisen, Gehmeditationen und die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung durchgeführt. Die Zielsetzung der ausgewählten Achtsamkeitsmeditationen besteht u. a. in der Reorientierung des Geistes in die aktuelle Gegenwart, in der Erfahrung von geistiger Ruhe, in der Entschleunigung des Alltags und der Betrachtung von Gedanken und Gefühlen ohne eigene Wertung. Dabei spielt auch der achtsame Umgang mit der Umwelt eine Rolle. Die Übungen spalten sich in zwei Formen: informelle und formelle Achtsamkeitsübungen (vgl. Kapitel 2.2.1). Durch die Vorstellung verschiedener Achtsamkeitsmeditationen- und übungen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit festzustellen, welche für ihren Alltag und ihre aufkommenden Belastungen passend sind und heilend auf Körper und Geist wirken. Dabei wird den Teilnehmenden erklärt, dass eine kontinuierliche Praxis für die Entwicklung einer achtsamen Haltung wichtig ist. Denn häufig ist es zu Beginn bereits schwer bei einer Meditation ruhig zu sitzen oder die Gedanken nicht abschweifen zu lassen. Im Anschluss an jede Übung und Meditation findet eine Reflexionsrunde statt, um die Erfahrungen und Erlebnisse hinsichtlich der Wirkung auf Körper und Geist zu hinterfragen. Auch wird zum Ende jeder Trainingseinheit eine Feedbackrunde durchgeführt, bei der die Teilnehmenden ihre derzeitige Gefühlslage äußern können. Das Projektteam erhält somit kontinuierliche Rückmeldungen in Bezug auf die absolvierte Trainingseinheit. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird außerdem auf freiwilliger Basis die Möglichkeit gegeben, bestimmte Achtsamkeitsübungen zu Hause selbstständig zu praktizieren und hinsichtlich ihres persönlichen Nutzens zu reflektieren. Dafür erhalten sie sogenannte „Hausaufgabenkarten“ (vgl. Anlage 6), auf denen verschiedene Übungen aufgeführt sind. Nach der Beendigung jeder Einheit bekommen die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer zudem ein Handout des jeweiligen Trainings ausgehändigt. Dadurch entsteht die Möglichkeit, sowohl die Theorie als auch die praktischen Übungen und Meditationen nachzulesen und zu verinnerlichen.

## 4.2 Beschreibung der achtsamkeitsbasierten Trainingseinheiten

### **Erste Sitzung: Grundlagen der Achtsamkeit I**

Das Ziel dieser Einheit ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen der Achtsamkeit zu vermitteln, damit sie einen ersten Eindruck von der Thematik und der Praxis erhalten. Zu Beginn der ersten Sitzung findet eine ausgewählte Vorstellungsrunde statt, bei der die Teilnehmenden etwas Persönliches über sich berichten. Der Gruppe wird der Ablauf der einzelnen acht Trainingseinheiten vorgestellt. Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer wird die Möglichkeit eingeräumt, Fragen zum Ablauf und der Gestaltung des Trainings zu stellen und Wünsche zu äußern. Daraufhin händigt das Projektteam einen Selbsteinschätzungsbogen hinsichtlich der eigenen Selbstfürsorge und Achtsamkeit aus, welcher von den Teilnehmenden ausgefüllt wird. In dem anschließenden ersten Themenblock wird die Bedeutung der Achtsamkeit in einem kurzen theoretischen Input beschrieben. Daraufhin findet die erste Achtsamkeitsübung „Was ist da?“ im Raum der Stille statt. Bei dieser Achtsamkeitsübung sollen sich die Teilnehmenden etwa zehn Minuten auf ihre eigene Wahrnehmung konzentrieren, indem sie sich mit all ihren Sinnen auf die aktuelle Gegenwart fokussieren. Hiermit ist beispielsweise das bewusste Hören, Sehen, Schmecken oder Fühlen gemeint (Zarbock et al., 2012). Bereits bei der Vorbesprechung der Übung wird deutlich betont, dass es in Ordnung ist, wenn die Konzentration während der Meditation nachlässt oder die Gedanken während der Übung abschweifen. Dies soll den Leistungsdruck bei den Teilnehmenden minimieren. Zudem soll deutlich werden, dass es bei der Durchführung von Achtsamkeitsmeditation nicht um Leistung geht, sondern um eine gesunde und persönliche Selbstfürsorge.

Nach jeder praktischen Übung folgt eine Reflexionsrunde, bei der die Gefühle, Gedanken und Beobachtungen die während der Übung erlebt wurden, besprochen werden. Wird von den Teilnehmenden eine positive Erfahrung angesprochen wie beispielsweise das Erleben von einer entspannten Körperhaltung, die nach einer Achtsamkeitsübung eingetreten ist, wird dies von dem anleitenden Teammitglied positiv bestärkt und besonders hervorgehoben. Aber auch negative Erfahrungen werden ge-



meinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern reflektiert und besprochen. Daraufhin folgt im Seminarraum die theoretische Erläuterung der Vier Dimensionen der Achtsamkeit von Harrer & Weiss (2016) (vgl. Kapitel 2.1.2). In Folge dessen wird die Übung „Blitzlichtachtsamkeit“ angeleitet. Diese Achtsamkeitsübung eignet sich als tägliche Meditationsübung, da keine zusätzlichen Materialien benötigt werden und sie zu jedem Zeitpunkt durchgeführt werden kann. Die Teilnehmenden sollen sich zunächst mental die Antworten auf die folgende drei Fragen geben: Wie stark ist mein Körper angespannt (0-100%)? Was ist meine im Vordergrund stehende Emotion? Was sind meine im Vordergrund stehenden Gedanken? Anschließend richtet sich die Aufmerksamkeit für etwa fünf Atemzüge auf den eigenen Atem, um für ein bis drei Minuten die Lebendigkeit und die Präsenz des eigenen Körpers zu spüren (Zarbock et al., 2012). Ziel dieser Übung ist das bewusste Fühlen des eigenen Körpers beim Ein- und Ausatmen und das Loslassen von negativen Gedanken und Emotionen.

In den einzelnen Settings findet ein ausgeglichener Theorie-Praxistransfer statt, damit die Teilnehmenden die Achtsamkeitspraxis erlernen und im Laufe der acht Einheiten praktizieren können. Bei Fragen bezüglich der einzelnen Übungen steht das Projektteam jederzeit zur Verfügung. Am Ende jeder Sitzung zieht jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer auf freiwilliger Basis eine vorbereitete Hausaufgabenkarte. Dabei sollen die Teilnehmenden in der folgenden Woche versuchen, die darauf abgebildete formelle oder informelle Achtsamkeitsübung in den Alltag zu integrieren. Zuletzt wird jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ein Handout mit einer detaillierten Beschreibung der aktuellen Trainingseinheit ausgehändigt. Die Verabschiedung erfolgt durch ein Achtsamkeitszitat.

## **Zweite Sitzung: Grundlagen der Achtsamkeit II**

In dieser Sitzung sollen die Grundlagen der Achtsamkeit vertieft werden. Nach der Begrüßung findet zunächst das Joining statt. Es werden die aktuellen Befindlichkeiten sowie offene Fragen und Nachwirkungen der vorherigen Sitzungen thematisiert und die Erfahrungen in Bezug auf die Hausaufgaben besprochen. An dieser Stelle wird den Teilnehmenden verdeutlicht, dass die Hausaufgaben für die persönliche achtsame Weiterentwicklung vorgesehen ist und keine Pflicht zur Erfüllung enthält. Hierzu wurde eine Achtsamkeitsübung ausgewählt, die darauf abzielt den Körper zu entspannen und zu lockern. Die Übung nennt sich „entspannt-aufrechte Sitzhaltung“ und soll bezwecken, dass die Teilnehmenden zu sich selbst finden und im aktuellen Moment nur bei sich sind und sich auf den eigenen Körper konzentrieren.

Nach dieser Achtsamkeitseinheit folgt ein kurzer theoretischer Input, indem Bezug auf die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit genommen wird. Anschließend wird das „Fünf-Komponente-Modell der Achtsamkeit“ von Zarbock, Ammann und Ringer (2012) (vgl. Kapitel 2.1.4) beschrieben, welches eine wichtige Grundlage für das Praktizieren von Achtsamkeit darstellt. Die folgenden zwei Übungen beziehen sich auf das beschriebene Modell: Bei der ersten Übung „Person nicht wertend beschreiben“ finden sich die Teilnehmenden zu dritt zusammen und wählen untereinander aus, wer eine andere Person in der Gruppe nicht-wertend beschreiben soll. Die dritte Person achtet während des Beschreibungsprozesses auf mögliche Wertungen und weist auf diese hin. Sollte die Gesamtgruppe aus zehn Teilnehmenden bestehen, kann einer der Gruppenleiter einspringen, damit die Übung von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern korrekt durchgeführt werden kann. Diese Übung zielt darauf ab, mögliche Bewertungen der beschreibenden Person in nicht-wertende Aussagen umzuwandeln (ebd.). Nachdem die erste Person diese Übung durchlaufen hat, findet ein Wechsel der Rollen statt. Somit hat jede und jeder die Chance, ihre und seine Aussagen hinsichtlich eigener Wertungen zu hinterfragen. Mit Hilfe dieser Übung kann ein Gespür für auftretende Urteile gegenüber der Umwelt entwickelt und die Häufigkeit dieser wertenden Aussagen reduziert werden. Die zweite Übung nennt sich „Hörfeldübung“. Bei dieser Übung sollen die Teilnehmenden die Augen schließen und sich auf die aktuellen Geräusche in ihrer Umgebung konzentrieren. Dabei sollen sie versuchen diese nicht zu interpretieren und zu bewerten. Worte wie „Rauschen“ oder „Brummen“ sollten durch die Wörter „Motorrad“ oder „Auto“ ersetzt werden (Zarbock et al., 2012, S. 66).

Am Ende der Trainingseinheit erfolgt wieder eine Feedbackrunde und es werden neue Hausaufgabenkarten verteilt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in der ersten Sitzung eine informelle Meditationsübung erhielten, bekommen in dieser Sitzung eine formelle Übung und umgekehrt.

### **Dritte Sitzung: Gezielte Aufmerksamkeitssteuerung zur Vertiefung der Achtsamkeit**

In dieser Sitzung steht die gezielte Aufmerksamkeitssteuerung zur Vertiefung der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Nach der üblichen Anfangsrunde wird die achtsame Haltung der Studierenden durch das Üben von gezielter Aufmerksamkeitssteuerung vertieft. Hierzu werden nachfolgend die vier Grundlagen des Seins beschrieben, auf die sich der Fokus der Aufmerksamkeit in der Achtsamkeitsmeditation richtet: Der Körper, die Gefühle, der Geist und das Geistesobjekt (vgl. Kapitel 2.1.2). Hier wird die Auf-

merksamkeit bewusst auf den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und die Gedanken gerichtet. Anschließend wird die Achtsamkeitsübung „5-4-3-2-1-Methode“ durchgeführt. Bei dieser suchen sich die Teilnehmenden nacheinander fünf Dinge in ihrer Umgebung, die sie hören, sehen und fühlen können. Schließlich konzentrieren sie sich für eine gewisse Zeit verstärkt darauf. Daraufhin suchen sie sich nacheinander abnehmend vier, dann drei, dann zwei Objekte und zuletzt ein weiteres Objekt aus, auf das sie sich konzentrieren. Dabei soll genau darauf geachtet werden, was sie bei der Beobachtung hören, sehen und fühlen (Harrer & Weiss, 2016).

Daraufhin findet eine Reflexion der Übung statt. Bei dieser Reflexionsrunde wird die Relevanz thematisiert, die eigenen Gefühle im Alltag und im Beruf für sich bewusst wahr- und ernst zu nehmen. Daran anknüpfend erfolgt ein erneuter theoretischer Input in Bezug auf die drei Formen der Aufmerksamkeit. Diese beinhalten „die fokussierte Aufmerksamkeit“, „das offene Gewahrsein“ sowie „den Fokus „der inneren Güte“. Bei der „fokussierten Aufmerksamkeit“ wird die Aufmerksamkeit bei einer Achtsamkeitsübung auf ein bestimmtes Objekt gerichtet wie z. B. auf den eigenen Atem. Die Gedanken sollen sich ganz auf das Atmen, das Heben und Senken des Brustkorbs konzentrieren, ohne abzuschweifen. Werden die Gedanken doch durch etwas abgelenkt, wird der Fokus immer wieder neu auf den Atem gerichtet. Die Aufmerksamkeit kann beispielsweise auch auf eine bildhafte Vorstellung oder auf ein Wort gelenkt werden. Häufig lässt sich der Geist ablenken je länger die Achtsamkeitsübung andauert. Durch eine regelmäßige Praxis dieser Übung gelingt die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Objekt besser. Mit dem Begriff „offenes Gewahrsein“ wird das Beobachten von mentalen Aktivitäten des Geistes beschrieben. Dieses Vorgehen soll es ermöglichen Erkenntnis über das Funktionieren des Geistes zu erlangen. Dazu wird bei der Durchführung einer Achtsamkeitsmeditation der Fokus auf alle Reize gerichtet die für die Person gerade relevant sind. Alle Gedanken, Emotionen, Gefühle und äußerlichen Wahrnehmungen werden beleuchtet ohne diese zu selektieren oder sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Es geht vielmehr darum zu beobachten was den Geist im aktuellen Moment berührt, was kommt und was geht. Diese Sinesindrücke können durch ihre Benennung die Auswirkungen auf den Geist und den Körper offenbaren. Zur Förderung von Mitgefühl für seine Mitmenschen und auch für sich selbst wird bei dieser Form der Aufmerksamkeit der Fokus bei den Achtsamkeitsübungen auf die „innere Güte“ gerichtet. Es sollen bestimmte Zustände hervorgerufen werden, die einem guttun und Leid mindern können (Harrer & Weiss, 2016). „Die ethische Komponente der Geistesschulung stellt dabei einen wesentlichen Bestandteil des Weges zur Befreiung von Leiden dar“ (ebd., S. 90).

Um die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu trainieren und Erfahrungen in Bezug auf das Beobachten von mentalen Aktivitäten des Geistes zu erlernen, wird im Anschluss die „Schokoladenübung“ durchgeführt (Huppertz, 2011). Diese Übung ist oftmals als „Rosinenübung“ bekannt. Diese soll alle fünf Sinne der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anregen. Es geht um das bewusste Essen. Es soll Abstand zum Alltag genommen und bewusst darauf geachtet werden, das Essen nicht hinunterzuschlingen. Diese Übung kann jederzeit im Alltag während des Essens und Trinkens angewandt werden. Am Ende dieser Sitzung erfolgt die Feedbackrunde sowie die Verteilung der Hausaufgabenkarten und des Handouts.

#### **Vierte Sitzung: Die Bedeutung der Selbstfürsorge**

Diese Einheit beinhaltet sowohl die theoretische als auch die praktische Auseinandersetzung mit der Thematik „Selbstfürsorge“. Hier wird die Bedeutung der achtsamen Selbstfürsorge hinsichtlich der psychischen Gesundheit einer Sozialarbeiterin und eines Sozialarbeiters im Berufsalltag in den Fokus gerückt. Nach der Begrüßung und dem Joining wird die Achtsamkeitsübung „Basisminute“ durchgeführt. Bei dieser Übung suchen sich die Teilnehmenden einen ungestörten Ort, nehmen eine für sich angenehme Sitzposition ein und halten die gewählte Position für eine Minute (Dinkel, 2016). Diese Aufgabe erfordert einen gewissen Grad an Konzentration und Übung. Es bedarf Durchhaltevermögen und Kraft eine Minute lang still zu sitzen und sich lediglich auf den Atem zu konzentrieren. Diese Achtsamkeitsübung ermöglicht jedoch, im aktuellen Moment anzukommen und seinen Körper und Geist zu entschleunigen.

Aufbauend darauf wird der inhaltliche Schwerpunkt der „Selbstfürsorge“ eingeführt. Die Bedeutung der Selbstfürsorge wird anhand einer Definition erklärt. Um den Bezug zu dem Berufsleben der Sozialen Arbeit herzustellen, werden im Zuge dessen die drei Ebenen des sozialarbeiterischen Handelns von Hoffmann & Hofmann (2008) beschrieben (vgl. Kapitel 3.2). Die erste Ebene stellt die Beziehung zwischen der Klientin und dem Klienten und der Sozialarbeiterin sowie dem Sozialarbeiter dar. Die zweite Ebene erklärt die Beziehungsebene im direkten Beratungsprozess. Diese Ebene stellt sowohl eine inhaltliche Arbeit als auch eine Beziehungsarbeit dar. Die dritte Ebene ist die Selbstfürsorge der Professionellen, welche „der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit“ dient (ebd., S. 14). Durch diese Stufen soll der Gruppe bewusstgemacht werden, mit welchen unterschiedlichen Ebenen sich Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter täglich auseinandersetzen müssen. Die Bedeutung der steten Beachtung solcher Bezie-

hungsebenen soll während des Trainings vermittelt werden. Danach wird die Grundlage für die eigene Selbstfürsorge thematisiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dazu aufgefordert, bewusst darauf zu achten und zu reflektieren, ob sie in ihrem Leben aktuell ausreichend ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse stillen, sich Ruhe und Entspannung gönnen und ob sie derzeit Druck und Belastungen von außen verspüren. Hierdurch soll die eigene Wahrnehmung in Bezug auf sich selbst und eventuelle Belastungen sensibilisiert und stressigen Situationen frühzeitig entgegengewirkt werden. Im Anschluss findet zum Ausgleich eine „Sitzmeditation“ statt. Bei dieser geht es um das bewusste Konzentrieren auf die einzelnen Körperregionen. Diese Übung dient einer bewussteren Einschätzung in Bezug auf den eigenen Leib. Die Teilnehmenden sollen spüren, was der eigene Körper benötigt. Nach dieser Achtsamkeitsmeditation wird im Sinne einer Entlastung und Verbesserung der eigenen Lebensqualität gemeinsam erörtert, welche Aktivitäten und Entspannungsmethoden sich bisher positiv auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden auswirken (Zarbock et al., 2012). Die Feedbackrunde wird in dieser Sitzung vorgezogen, da eine selbstständig ausgeführte „Gehmeditation“ diese Trainingseinheit abschließt (ebd.). Somit können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne zeitlichen Druck und Ablenkungen ihrem eigenen Rhythmus nachkommen und einen achtsamen Nachhauseweg gestalten.

### **Fünfte Sitzung: Meine Selbstfürsorge**

Im Joining wird zur wöchentlichen Befindlichkeitsrunde noch die Gehmeditation aus der letzten Sitzung reflektiert. Anschließend erfolgt wie gewohnt die Besprechung der Hausaufgaben aus der vergangenen Woche. In dieser Sitzung wird vertieft auf die eigene Selbstfürsorge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen. Diese wird mit Hilfe von speziell ausgewählten Übungen zu den Themen „Stress“ und „Belastungen im Alltag“ ausgewählt und im Anschluss reflektiert. Die Sitzung startet mit der Übung „Energiefass“. Die Teilnehmenden sollen ihr eigenes Energiefass auf ein Blatt malen und eine Linie in dieses zeichnen, um sich ihren aktuellen Energiepegel präsent vor Augen zu führen. Diese sollen sie mit einer Prozentzahl beschriften. Anschließend sollen sie für sich feststellen, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen ihnen Energie entziehen und daraufhin Pfeile in den Boden des Fasses zeichnen. Hiermit sollen die Energiefresser und die damit abfließende Energie symbolisiert werden. Daraufhin sollen sie überlegen, woher sie im Alltag ihre Energie schöpfen, wozu sie Pfeile malen, die von oben in das Fass hineinführen und einen Energiespender symbolisieren. Im Anschluss zieht jede oder jeder für sich eine Energiebilanz, indem

sie sich das Fass anschauen und feststellen, ob ein Gleichgewicht oder Ungleichgewicht in Bezug auf die Energiegeber und Energiefresser besteht. Zuletzt sollen sie darauf achten, ob es Energiespender gibt, die vorher nicht bewusst wahrgenommen wurden beziehungsweise die im Moment nicht genutzt werden. Sie sollen schriftlich festhalten, was benötigt wird, um den Energiefluss zu beleben (Kleinschmidt, 2013). Mit dieser Übung soll erarbeitet werden, wie eine achtsame Haltung dabei unterstützen kann, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren. Sie zielt darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wer oder was im beruflichen oder privaten Alltag Energie raubt bzw. gibt. Außerdem kann herausgefunden werden, woher und wie aus den bisher ungenutzten Ressourcen neue Energien geschöpft werden können. Zudem sollen Strategien entwickelt werden, um belastende Situationen und Energiefresser zu überwinden. Anschließend wird diese Übung im Plenum reflektiert.

Darauf aufbauend folgt der theoretische Input zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Hier wird zunächst eine kurze Definition in Bezug auf die Entstehung von Stress eingebaut, um danach auf die Belastungen, denen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter täglich ausgesetzt sind, einzugehen. An dieser Stelle sollen die psychischen Belastungen und Ressourcen im beruflichen und privaten Alltag der Sozialen Arbeit bewusstwerden. Um ein mögliches „Ausbrennen“ zu vermeiden, wird die Wichtigkeit der täglichen Übung von Achtsamkeitsmeditationen thematisiert (vgl. Kapitel 2.2.1).

Ein Teammitglied stellt im Anschluss das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn vor, welches genau dieses Thema in den Blick nimmt. Infolgedessen wird die Übung „Bodyscan“ angeleitet. Diese Übung ist eine Körperreise, welche zur Entschleunigung des Alltags dient. Ziel ist das Erreichen einer vollkommenden Tiefenentspannung des eigenen Körpers, sodass Stress und Sorgen bei jedem Ausatmen geringer werden. Dadurch kann Distanz zu stressigen Alltagssituationen hergestellt und eigene Ressourcen für die Bewältigung dieser Situationen herausgearbeitet werden. Diese Übung kann auch auf der Internetseite der Techniker Krankenkasse (o. J.) in einer etwas längeren Variante aufgerufen werden und somit jederzeit eigenständig zuhause oder unterwegs durchgeführt werden. Nach der Übung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch gemeinsames Schweigen einige Minuten Zeit zur Verfügung gestellt, um mental wieder in den Raum zurückzufinden. Anschließend haben sie in der Reflexionsrunde die Chance, über ihre Erlebnisse und Gefühle zu sprechen, die während der Meditation aufgekommen sind. Am Ende der fünften Sitzung findet wie gewohnt die Feedbackrunde statt. Zudem werden die Hausaufgabenkarten ausgetauscht und das Handout ausgehändigt.

### **Sechste Sitzung: Achtsame Haltung in der Sozialen Arbeit**

In der sechsten Sitzung wird thematisiert, wie es gelingen kann, die achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge in Form einer achtsamen Haltung zu verinnerlichen. Es wird die Individualität der Achtsamkeit hervorgehoben und einzelne Achtsamkeitsmeditationen für den persönlichen Nutzen der Teilnehmenden besprochen und wiederholt. Nach der Begrüßung und dem Joining wird daher die Achtsamkeitsübung „Gegenstände erfühlen“ erklärt und durchgeführt. Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, sich einen angenehmen Platz im Raum suchen und es sich gemütlich machen. Anschließend sollen sie sich in eine gut erinnerbare Situation versetzen, in der sie verärgert oder verunsichert waren. Dabei sollen sie bewusst spüren, welche Körpersignale mit dem Gedanken an die ausgewählte Situation einhergehen und die negativen und belastenden Gefühle und Gedanken mental auf einem Laubblatt ablegen. Danach wird das Blatt in einen Fluss gelegt und es nimmt all die Belastungen mit sich (Zarbock et al., 2012).

Diese Übung schult das bewusste Erfühlen und Spüren der Oberflächen von Gegenständen. Im Alltag werden Gegenstände oft als selbstverständlich angesehen, da sie zu den alltäglichen Gebrauchsgegenständen gehören. Daher trainiert diese Übung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin ihre Umwelt achtsamer zu erkunden. Der Fokus des Ertastens liegt dabei auf dem Spüren des Materials.

Anschließend folgt ein kurzer Input über die Möglichkeiten der Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation. Es wird näher auf das Salutogenesemodell von Aaron Antonovsky (1997) und das Stressmodell nach Lazarus (1984) eingegangen. Das Stressmodell verdeutlicht an dieser Stelle, dass Stress von der eigenen subjektiven Wahrnehmung und kognitiven Verarbeitung abhängig ist. Durch dieses Modell soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Augen geführt werden, dass eine entsprechend achtsame Haltung dem Stresserleben entgegenwirken kann. Daher folgt auch die nächste Übung, bei der sich die Teilnehmenden bestimmte Situationen bewusst ins Gedächtnis rufen sollen, damit sie ihre Gefühle direkt wahrnehmen und deuten können.

### **Siebte Sitzung: Aufrechterhaltung der abS nach dem Grundlagentraining**

In dieser Sitzung soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bewusstgemacht werden, wie sie die Achtsamkeitspraxis nach dem Grundlagentraining eigenständig weiterführen können. Es wird ihnen beispielsweise vermittelt, wie sie positive Gefühle hervorrufen können, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Nach dem Besprechen der einzelnen Befindlichkeiten werden die Hausaufgabenkarten mit den formel-

len und informellen Achtsamkeitsübungen besprochen. Bei der Besprechung wird reflektiert, ob und inwieweit sich die eigene Achtsamkeitspraxis im Rahmen der vergangenen Trainings verändert hat und ob einzelne Übungen eventuell als festes Ritual in den Alltag integriert wurden. Demzufolge wird die Übung „Skill-Koffer“ durchgeführt. Diese Übung wurde von den Projektleitenden eigens zu dem Zweck entwickelt, mit den Teilnehmenden individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, um präventiv gegen Stress und Belastungen vorzugehen. Bei dieser Übung sollten zwei lose weiße Blätter bereitliegen. Die Teilnehmenden werden dazu gebeten, alle Aktivitäten aufzuschreiben, die sie in den letzten zwei Wochen durchgeführt haben. Auf das andere Blatt notieren sie alle Gefühle der letzten zwei Wochen. Nachdem sollen sie neben jeden Einfall schreiben, ob die durchgeführten Aktivitäten oder das Gefühl „notwendig“, also verbindlich oder „freiwillig“ war und ob diese Aktivitäten oder Gefühle „positiv“, „neutral“ oder „negativ“ auf sie wirkten. Im nächsten Schritt sollen sie die Aktivitäten und Gefühle durchstreichen, welche sie als „notwendig“ gekennzeichnet haben. Dies erfolgt, um herauszuarbeiten, wie die positiven Gedanken und Aktivitäten in Zukunft erhöht werden können. Im dritten Schritt erarbeiten sie mögliche Strategien, indem sie die übrig gebliebenen Aktivitäten und Gefühle umformulieren. Das soll die Teilnehmenden zukünftig dabei unterstützen, sich in Momenten der Verzweiflung daran zu erinnern, wie sie ein positives Gefühl hervorrufen können oder welche Aktivitäten zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Der abS „Skill-Koffer“ kann durch weitere Skills jederzeit erweitert werden.

Im Anschluss daran erfolgten wie immer eine Reflexionsrunde und die abschließende Feedbackrunde. In der Feedbackrunde werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach ihren Themen- und Achtsamkeitsübungswünschen bezüglich der nächsten und damit letzten Seminarsitzung gefragt und die Hausaufgabenkarten verteilt.

### **Achte Sitzung: Resumée und Auswertung**

In der letzten Trainingseinheit soll den Teilnehmenden noch einmal vor Augen geführt werden, welche Bedeutung eine achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge für jede Einzelne und jeden Einzelnen hat. Es soll festgestellt werden, ob es gelungen ist, eine achtsame Haltung für sich zu entwickeln. Nach dem ruhigen und achtsamen Einfinden im Raum wird die Befindlichkeit der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfragt. Im Joining wird zudem nochmal der abS-Skill-Koffer thematisiert. Es wird gefragt, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem Ende der letzten Sitzung weitere Skills hinzugefügt haben. Daraufhin gibt das verantwortliche Teammitglied acht Tipps zur nachhaltigen Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag. Es folgt



die Achtsamkeitsübung, die sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmern in der siebten Sitzung gewünscht haben. In diesem Kurs wurde eine Traumreise favorisiert. Das Thema der Traumreise wurde von den Projektleiterinnen und dem Projektleiter speziell auf diese Sitzung zugeschnitten und umfasst das Spüren der eigenen Sinne und Gefühle sowie die Vorstellung von einem Krafttier. Das Krafttier soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch über das Grundlagentraining hinaus in belastenden Situationen oder schwierigen Zeiten Energie spenden. Durch diese Übung sollen alle aktuellen Sorgen und negativen Gedanken die noch vorhanden sind, auf ein kleines Schiff aus Gras gelegt und mental in das Wasser eines Baches gesetzt werden. Dies hat zum Ziel, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem positiven Gefühl und Zuversicht das Grundlagentraining abschließen. Am Ende dieser Einheit wird jeder Einzelnen und jedem Einzelnen ein Selbsteinschätzungsbogen ausgehändigt, welcher inhaltlich auf die letzte Sitzung zugeschnitten ist. Die Form des Feedbacks gestaltet sich im Vergleich zu den vorherigen Seminarsitzungen etwas anders und ausführlicher. Dazu wurde die Reflexionsmethode „Dartscheibe“ durchgeführt. Auf einem großen Papier wurde eine Dartscheibe mit sechs Segmenten vorbereitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können in diesen Segmenten sechs Reflexionsfragen durch Spielsteine bewerten. Die Speichen der Dartscheibe dienen dabei als Skala. Je näher sie ihren Punkt zur Mitte der Dartscheibe positionieren (roter Punkt) umso positiver bewerten sie das abgefragte Thema. Die Einzeichnungen im Innenkreis symbolisieren eine gute bis mittelmäßige Wirksamkeit und die gesetzten Punkte zwischen der Mittellinie und der Außenlinie eine eher negative Bewertung. Damit sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht beobachtet oder gestört fühlen, verlassen die Teammitglieder den Raum. Im Anschluss daran findet eine gemeinsame Reflexion dieses Feedbacks statt. Zusätzlich können seitens der Teilnehmerinnen und Teilnehmer Vorschläge für ein eventuell nachfolgendes Grundlagentraining geäußert werden. Zum Schluss erhalten jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein Zertifikat für die regelmäßige Teilnahme und das Handout des letzten Trainings.

#### 4.3 Erfahrungen, Dokumentation und Ergebnisse

Um die Nützlichkeit und Wirksamkeit des bereits dargestellten Konzepts zu überprüfen, wurden verschiedene Methoden und Instrumentarien angewandt. Die erste Basis der Dokumentation und Auswertung bildete ein eigens entwickelter Selbsteinschätzungsbogen. Dieser wurde in der ersten sowie in der letzten Sitzung des Trainings

von den teilnehmenden Studierenden ausgefüllt. Der Fragebogen umfasst elf geschlossene Fragen sowie ein offenes Item. Ziel dieses Instruments war es, Veränderungen hinsichtlich der eigenen achtsamen Haltung sowie der Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu erheben. Daneben wurde von den Studierenden die Relevanz von Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Studium und bei der späteren Berufstätigkeit eingeschätzt. Dort werden die Methoden abgefragt, die bereits vor dem Training in Bezug auf die eigene Selbstfürsorge der Teilnehmenden praktiziert wurden. Der Selbsteinschätzungsbogen für die letzte Trainingseinheit fragte darüber hinaus die subjektiven Veränderungen hinsichtlich der Fähigkeit der Achtsamkeit. Mit einer weiteren offenen Frage sollte eine Antwort auf mögliche ausschlaggebende Momente gegeben werden, die eine Veränderung der Haltung hervorgerufen haben. Daneben stellte ein Fremdbeurteilungsbogen die zweite Basis der Evaluation dar. Darin wurde im Anschluss an die jeweiligen Trainingseinheiten von den Projektleiterinnen und dem Projektleiter zentrale Beobachtungen und Erkenntnisse festgehalten. Der Fremdbeurteilungsbogen umfasst die Reflexion des theoretischen Inputs, der Meditationsübungen und Reflexionseinheiten sowie des gruppenspezifischen und individuellen Entwicklungsprozesses. Zusätzlich wurden in die Dokumentation auch die gewonnenen Erkenntnisse aus den intensiven Reflexionsrunden der einzelnen Sitzungen eingearbeitet.

Für die erfolgreiche Durchführung des Trainings war eine achtsame innere Haltung der Projektleiterinnen und des Projektleiters sowie eine positive Teamdynamik ein wichtiger und entscheidender Faktor. Die Arbeits- und Zeitplanung der einzelnen Trainingseinheiten stellte sich als realistisch und sehr gut umsetzbar heraus. In zwei Sitzungen wurden kürzere Übungen gestrichen. Stattdessen fanden umfangreichere Übungen, Diskussionen sowie Reflexionen statt. Daher erscheint hinsichtlich der Vertraulichkeit der Thematik sowie der Vertiefung einer achtsamen Haltung durch mehr Praxis und deren Reflektion eine Erweiterung von acht auf zehn Sitzungen als sinnvoll.

Die theoretischen Einheiten wurden von den Teilnehmenden positiv aufgenommen. Sie zeigten sich interessiert, stellten Rückfragen zur Thematik und diskutierten kritisch miteinander. Dabei wurde beispielsweise besprochen, welchen Wert eine achtsame Haltung für jede Einzelne und jeden Einzelnen hat und wie diese Haltung langfristig erreicht werden kann. Der theoretische Input wurde von den Teilnehmenden auch hinsichtlich des Verständnisses der Thematik als wertvoll beurteilt. Insbesondere lobten sie das Verhältnis und die Verknüpfung zwischen den theoretischen

Einheiten und den praktischen Achtsamkeitsübungen. Eine Teilnehmerin wurde sogar durch das Training inspiriert, in ihrer Arbeit mit Jugendlichen Entspannungsübungen durchzuführen, die sie durch die theoretischen Ausführungen reflektieren konnte.

Die Studierenden besaßen kaum Vorerfahrung in Bezug auf das Thema Achtsamkeit. Dennoch ließen sie sich alle von Beginn an auf die Thematik und Achtsamkeitsübungen ein. Ein wichtiger Faktor bei der Durchführung der Übungen war das aktuelle emotionale Befinden der Teilnehmenden. So konnten beispielsweise persönliche Krisen oder emotional aufgeladene Zustände das Einlassen auf die Übungen verhindern oder auch intensivieren. Aus diesem Grund wurde zu Beginn jeder Einheit bei der Auswahl der Übungen und Meditationen auf den emotionalen Zustand der Teilnehmenden geachtet. In Bezug auf die durchgeführten Meditationen berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie durch die Übungen im Alltag leichter abschalten, entspannen und zu sich selbst finden konnten. Sie gaben die Rückmeldung, dass sie nach einzelnen Übungen sowie im Anschluss an die Trainingseinheiten ihren Körper, ihren Atem und ihre Gefühle bewusster wahrnahmen, eine innere Ruhe spürten und sich ausgeglichener fühlten. Zusätzlich konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für sich herausfinden, welche Übungen für sie heilsam sind und welche sie sich zukünftig vorstellen konnten, weiterhin zu praktizieren. Bei einigen Übungen stellte sich der angestrebte Effekt nicht bei allen Studierenden ein. Andere machten bei diesen Übungen jedoch intensive und emotionale Erfahrungen. An dieser Stelle wurde deutlich, welchen Wert das Sammeln von eigenen Erfahrungen bei den Meditationen hat. Vor der Integrierung von Achtsamkeit in den Alltag und der Entwicklung einer achtsamen Haltung ist es notwendig, für sich selbst einen individuellen und passenden Rahmen zu finden. Auf diese Individualität wurde in diesem Training Rücksicht genommen, indem verschiedene Achtsamkeitsübungen durchgeführt wurden. Zusätzlich wurden die persönlichen Vorlieben der Teilnehmerinnen und Teilnehmern immer wieder bei der Planung und Durchführung der Einheiten berücksichtigt. So wurden diese auch an der Auswahl von Achtsamkeitsübungen in den letzten beiden Sitzungen beteiligt.

Im Prozessverlauf war eine steigende Konzentrationsfähigkeit erkennbar. Die Studierenden konnten zunehmend länger in einem meditativen Zustand verweilen und sich auf sich selbst und ihre eigenen Wahrnehmungen konzentrieren. In den ersten beiden Einheiten waren die Übungen mit einer Länge von maximal zehn Minuten für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer ideal. Nach Aussagen der Studierenden machten sie während der Trainingseinheiten die Erfahrung, dass die eigenen Gedanken bei der Durchführung der einzelnen Übungen abschweifen können und dass eine Meditation einer ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit bedarf. Außerdem stellten die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer fest, dass ruhiges und unbewegtes Sitzen bei den Meditationen Übung benötigt. In der letzten Sitzung dagegen war die Achtsamkeitspraxis der Teilnehmenden schon so weit geschult, dass eine 40-minütige Meditation möglich war. An dieser Stelle konnten die ersten Schritte zur Entwicklung einer achtsamen Haltung beobachtet werden. Je länger die einzelnen Übungen andauerten, desto intensiver wurden diese von den Teilnehmenden erlebt. Allerdings fiel es einigen der Studierenden schwer, nach einer längeren Übung das Erlebte zu reflektieren, da sie noch sehr mit ihrer eigenen Wahrnehmung, Gedanken und Gefühlen beschäftigt waren. Dieser Zustand des völligen in sich Verweilens, den die Studierenden im Anschluss an verschiedene Übungen beschreiben, zeigt insbesondere den Prozess der Entwicklung einer achtsamen Haltung.

Das Thema „Selbstfürsorge“ setzte ein hohes Maß an Vertrauen unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern voraus, da es dabei um persönliche Belastungen und Stressoren ging. Die Atmosphäre wurde im Verlauf des Prozesses immer vertrauter. Im Rahmen der Reflexionseinheiten sprachen die Studierenden zunehmend über persönliche Themen und unterstützten sich gegenseitig. Zudem konnten sie Strategien entwickeln, um mit Stress und Belastungen umzugehen. Entscheidend für diese vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe war aus Sicht der Projektleiterinnen und Projektleiter eine konstante Gruppenzusammensetzung. An dem Training nahmen sieben Studierende teil, wovon im Durchschnitt immer fünf bis sechs anwesend waren. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meldeten eine angenehme und vertrauensvolle Stimmung untereinander zurück. Dabei gaben sie den Hinweis, dass eine lange Kennenlernphase für eine starke Vertrauensbasis notwendig sei.

In Bezug auf die Ergebnisse bewerteten zu Beginn des Trainings drei Teilnehmende diese Fähigkeit zur Selbstfürsorge als „sehr relevant“, vier als „relevant“ und eine Person als „eher relevant“. In der letzten Trainingseinheit stufen fünf Studierende die Selbstfürsorge als sehr relevant und eine Person als relevant ein. Im Gegensatz zum Beginn des Trainings, schrieben sie der Fähigkeit zur Selbstfürsorge in der Praxis der Sozialen Arbeit zum Ende eine höhere Relevanz zu. Interessanterweise wurde die Fähigkeit zur Selbstfürsorge von keinem der Teilnehmerinnen und Teilnehmern in einer Abstufung als „nicht relevant“ bewertet.

Die Studierenden gaben in der ersten Einheit an, dass sie sich Freiräume schaffen, um alltägliche oder berufliche Belastungen zu bewältigen. Diese Freiräume bieten die Möglichkeit abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Insbesondere Freizeitaktivitäten wie Sport, Lesen, Musik hören, aber auch Gespräche mit dem Umfeld sowie die Struktur und Ordnung bei anstehenden Aufgaben wurden von den Studierenden als Strategien der Selbstfürsorge angegeben. Eine Teilnehmerin berichtete in der letzten

Sitzung, dass sie sich durch das Training zum ersten Mal mit ihrer eigenen Selbstfürsorge beschäftigt hat. Sie ist nun für Krankheitssymptome sensibilisiert und räumt sich nun längere Regenerationszeiten für eine Genesung ein. Die Teilnehmenden berichteten außerdem, dass sich durch die Übungen in den einzelnen Einheiten und die Hausaufgabenkarten ein positiver Fortschritt der Achtsamkeit im Alltagserleben einstellen konnte. Sie äußerten ruhiger, entspannter und dankbarer zu sein und erzählten, dass sie Ereignisse sowie alltägliche Tätigkeiten bewusster wahrnahmen und wertschätzten. Zudem achteten sie mehr auf sich selbst, reduzierten ihr Stressniveau und konnten somit neue Energie gewinnen, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen.

Die Auswertung des Selbsteinschätzungsbogens unterstützt die Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer positiven Veränderung ihrer Fähigkeit zur Selbstfürsorge sowie einer achtsamen Haltung. Fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen das Ausmaß der Veränderungen am Ende des Trainings als „sehr hoch“ und „hoch“ ein. In der weiteren Auswertung hat sich zudem gezeigt, dass diese Veränderung einen positiven Trend aufweist. Die erzielten Veränderungen wurden von den Teilnehmenden auf die Übungen sowie das eigene Interesse und die persönliche Auseinandersetzung mit den Themen zurückgeführt. Allerdings zeigte sich zum größten Teil eine direkte Wirkung nach den Übungen. Für viele war eine abschließende langfristige Integration einer Meditationspraxis in den Alltag eher schwierig. Ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Achtsamkeitsmeditation als Methode der Selbstfürsorge weiterhin für sich betreiben, wird in der durchgeführten Follow-up-Studie in Kapitel 5 ersichtlich.

Für die Studierenden waren die Sitzungen allerdings eine „Oase der Ruhe“ im Alltag. Insbesondere durch das ausgewogene Verhältnis zwischen theoretischen Einheiten und praktischen Übungen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen ersten Zugang zu ihrer persönlichen, achtsamen Haltung im Umgang mit sich selbst und der Umwelt erfahren und diese wissenschaftlich fundiert reflektieren. Dabei stellten sich erste Effekte der Achtsamkeitsmeditation ein. Bestimmte Situationen und Ereignisse sowie damit einhergehende Gefühle konnten durch die Übungen achtsamer und wertschätzender wahrgenommen werden.

## 5 Konzeption und Durchführung einer Follow-up-Studie

In diesem Kapitel stellt die Follow-up-Studie das Hauptthema dar. Es wird erforscht, welchen nachhaltigen Nutzen und welche Wirksamkeit das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit hat. Um die Studie zu beschreiben und anschließend zu evaluieren, wird zu Beginn die Fragestellung und Zielsetzung der Studie dargelegt. Daraufhin werden in Kapitel 5.2 und 5.3 die herangezogene Forschungsmethodik sowie das Vorgehen erläutert, damit anschließend die Auswertung, die Ergebnisbetrachtung sowie die Diskussion der erhobenen Daten erfolgen kann.

### 5.1 Fragestellung und Zielsetzung

Wie in den vorherigen Kapiteln bereits beschrieben wurde, sind Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sowie andere helfende Fachkräfte einem enorm hohen Leistungsdruck ausgesetzt. Sie werden täglich mit problematischen Themen ihrer Klientinnen und Klienten konfrontiert, sodass es ihnen zunehmend schwer fällt, sich von den beruflichen Anforderungen ausreichend abzugrenzen und auf die eigene Selbstfürsorge zu achten. Dies wird an den aktuellen Zahlen der Burnout Erkrankungen deutlich, welche in der Einleitung bereits schon genannt wurden. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Selbstfürsorge stellt daher einen wichtigen Grundstein für die Arbeit in sozialen Berufen dar und ist von hoher Bedeutung, um sich vor möglichen Risiken zu schützen. Durch die Follow-up-Studie soll eine Antwort darauf gegeben werden, welchen nachhaltigen Nutzen und welche Wirksamkeit das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining für die Studierenden hat.

Dies geschieht durch die rückblickende Rekonstruktion von Erlebnissen in Bezug auf die Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge der Studierenden. Es wird untersucht, ob über das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining hinaus die vermittelten Achtsamkeitsübungen und Strategien der Selbstfürsorge von den Teilnehmenden weiterhin angewandt und vertieft wurden. Zudem wird ergründet, welche Auswirkungen der Kurs auf die eigene Haltung und das Verhalten im Alltag bezüglich eines achtsamen Umgangs mit sich selbst, den Mitmenschen und stressigen Situationen hat.

Die Idee zur Durchführung dieser Studie entstand im Laufe des Entwicklungsprojekts der Forscherin. Da die Teilnehmenden in Bezug auf die einzelnen Seminareinheiten durchaus positive Rückmeldungen gaben und der Wunsch geäußert wurde, sich in einem Abstand von einigen Monaten nochmal gemeinsam über das Grundlagentraining und dessen nachhaltige Wirkung auszutauschen, wurde die Durchführung dieser Follow-up-Studie überlegt. Die Beantwortung der genannten Forschungsfrage erfordert ein qualitatives Forschungsdesign, welches im nachfolgenden Kapitel genauer erläutert wird.

## 5.2 Forschungsmethodik

Die in dieser wissenschaftlichen Masterarbeit vollzogene Follow-up-Studie beabsichtigt die Entwicklung von neuen Theorieaussagen in Bezug auf das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining, welches bisher noch nicht auf seine Nachhaltigkeit untersucht worden ist (Brüsemeister, 2008). Dadurch, dass eine Analyse für dieses Themengebiet notwendig ist, scheint der qualitative Ansatz gut geeignet.

Die qualitative Sozialforschung hat zum Ziel, die Lebenswelten und das soziale Handeln der Menschen von innen heraus zu beschreiben, zu deuten und einzelne Prozesse zu rekonstruieren (Flick et al., 2017). Dies soll zu einem besseren Verständnis „sozialer Wirklichkeit(en) beitragen und auf Abläufe, Deutungsmuster und Strukturmerkmale aufmerksam machen“ (ebd., S. 14). Die soziale Wirklichkeit stellt das Resultat aus gemeinsam in sozialer Interaktion hergestellter Bedeutungen und Zuschreibungen sowie deren Zusammenhänge dar (ebd.). Die zentralen Prinzipien der qualitativen Forschungsmethoden liegen in der Offenheit gegenüber ihren Untersuchungsobjekten, in dem Verständnis von Forschung als Kommunikation, im Prozesscharakter, in der Reflektion von Gegenstand als Analyse, in der Explikation sowie der Flexibilität (Lamnek, 2010).

Die qualitative Forschungsmethode kennzeichnet sich dadurch, dass es nicht darum geht, eine Repräsentation möglichst großer Stichproben zu erreichen, sondern die Einzelfälle zu verstehen und zu analysieren (Mayring, 2002). Bei der geringen Anzahl von sieben Studierenden der Sozialen Arbeit scheint daher eine detaillierte Untersuchung sinnvoll (Brüsemeister, 2008).

Für die konkrete Erhebung der Daten stehen viele unterschiedliche qualitative Verfahren zur Verfügung. In dieser Masterarbeit wurde das problemzentrierte leitfaden-

gestützte Interview mit narrativem Einstiegsteil als Erhebungsmethode herangezogen. Die narrative Interviewform, welche von dem Soziologen Fritz Schütze (1977) entwickelt wurde, beabsichtigt, dass die Teilnehmerin oder der Teilnehmer zu Beginn des Gesprächs „auf eine Eingangsfrage bzw. Erzählaufforderung ohne Unterbrechung, ohne Vorgaben und in großer Ausführlichkeit antworten kann“ (Küsters, 2014, S. 575). Der Fokus wird also auf das freie Erzählen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner gelegt. Somit können subjektive Bedeutungsstrukturen herausgefiltert werden, was bei dem Abfragen von standardisierten Fragen in diesem Umfang nicht umsetzbar wäre (Mayring, 2016). Erzählungen ermöglichen eine Klarheit von übergreifenden Handlungszusammenhängen und dienen zudem „der Verarbeitung, Bilanzierung und Evaluierung von Erfahrungen“ (ebd., S. 72). Es geht um die subjektive Deutung von sozialen Phänomenen und Sichtweisen der Probandinnen und Probanden (ebd.). Dieses narrative Vorhaben eignet sich für eine retrospektive Studie, da sich die Teilnehmenden an einen Zeitpunkt zurückerinnern und von dort aus die eigenen Erlebnisse vergegenwärtigen und bis zum Prozessende hin erzählen (Küsters, 2014).

Die Forscherin geht wie auch bei der narrativen Interviewmethode „nicht ohne jegliches theoretisches-wissenschaftliches Vorverständnis in die Erhebungsphase“ (Lamnek, 2010, S. 333). Sie hat sich durch das vorherige Literaturstudium schon Grundgedanken zum Ablauf des Interviews gemacht. Im problemzentrierten Interview gilt das Prinzip der Offenheit. Lamnek 2010 sagt, dass mit „den völlig offenen Fragen [...] der interessierende Problembereich eingegrenzt und ein erzählgenerierender Stimulus angeboten“ wird (S. 333). Es steht das Erzählen im Vordergrund, wobei die Forscherin das Gespräch immer wieder zur zugrundeliegenden Fragestellung lenkt und Begründungen oder Erläuterungen in die Befragung mit einbezieht (Kepper, 1994).

Ergänzend zu dem Interview wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, ihre Erfahrungen und Einschätzungen zu visualisieren. Dies erfolgte durch die Bewertung des Kurses anhand einer selbst designten Dartscheibe der Forscherin. Darüber hinaus wurden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, zwei Verlaufskurven in separate Diagramme einzuzeichnen (vgl. Anlage 3, 4). In dem ersten Diagramm sollte anhand einer Verlaufskurve der persönliche Stellenwert der Achtsamkeit eingezeichnet werden und in das zweite Diagramm die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeit. Um zu erfahren, wie es mit der Achtsamkeitspraxis bei den Studierenden in drei Jahren aussehen könnte, wurde eine Zukunftsexploration durchgeführt. Hierbei sollten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorstellen, ob sie die Achtsamkeitspraxis in drei Jahren noch weiterhin anwenden.



Zuvor hat die Interviewerin einen Leitfaden mit Fragen konzipiert, welche in die Befragung mit einfließen sollten (vgl. Anlage 1). Dieser Leitfaden setzte sich aus den folgenden vier Themenkomplexen zusammen:

- Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende
- Weiterer Verlauf der Achtsamkeitspraxis nach dem Kursende
- Auswirkung auf die eigene Haltung und das eigene Verhalten im Alltag
- Zukunftsexploration

Da nicht absehbar war, ob alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Achtsamkeitsübungen über das Grundlagentraining hinaus durchgeführt haben, wurde der Interviewleitfaden auf zwei Situationen zugeschnitten und konnte spontan von der Forscherin ausgewählt werden. Zum einen wurden Fragen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer formuliert, die sich weiterhin mit der Thematik beschäftigt und die Übungen regelmäßig durchgeführt haben, und zum anderen auf die Teilnehmenden, die die Übungen aus verschiedenen Gründen nach dem Grundlagentraining nicht mehr praktiziert haben. So konnte die Interviewerin genauer auf die einzelne Gesprächspartnerin oder den einzelnen Gesprächspartner eingehen und die individuellen Erfahrungen und Sichtweisen prüfen sowie Antworten erlangen. Ein starres Abfragen wurde durch die verschiedenen Methoden vermieden.

### 5.3 Vorgehen

In diesem Kapitel wird das genaue Vorgehen der Forscherin beschrieben, indem näher auf die Rekrutierung der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer sowie die Durchführung und Auswertung der Interviews eingegangen wird.

#### 5.3.1 Rekrutierung der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer

Um den nachhaltigen Nutzen des achtsamkeitsbasierten Grundlagentrainings für Studierende zu evaluieren, war es naheliegend und notwendig, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des bereits stattgefundenen Kurses zu befragen. Die Forscherin hat im

letzten Setting des Trainings angedeutet, dass sie sich in ihrer Masterarbeit mit der Evaluation dieses Entwicklungsprojekts auseinandersetzen möchte und kündigte zudem an, dass sie sich in den nächsten Wochen bei den Teilnehmenden melden wird, um die Bereitschaft zu einem Interview abzuklären. Bereits zu diesem Zeitpunkt zeigten die Teilnehmenden eine große Bereitwilligkeit für ein Interview. Die Kontaktaufnahme für die Rekrutierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgte am 04.02.2018 per E-Mail. In dieser wurden sie über die Follow-up-Studie und den Zeitraum informiert, in dem die Interviews für die Datenerhebung stattfinden sollten. Sieben der Teilnehmenden bestätigten weiterhin die Bereitschaft zu einem Interview. Da die letzte Einheit des Grundlagentrainings am 17.01.2018 stattfand und eine retrospektive Betrachtung des Kurses nur in einem Abstand von drei Monaten als sinnvoll erschien, wurden die Interviews in der Zeitspanne vom 20.04-25.04.2018 durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden am 10.04.2018 erneut per Mail kontaktiert und an den Interviewtermin erinnert.

### 5.3.2 Durchführung der Interviews

Um die Erfahrungen und Entwicklungen der sechs Teilnehmerinnen und dem einem Teilnehmer herauszufinden, hat die Forscherin im Einzelgespräch face-to-face Interviews geführt (Schaffer, 2009). Mit dieser Herangehensweise schien die Option am größten, ausführliche Antworten hinsichtlich der Fragestellung zu erhalten. Außerdem konnte durch diese Vorgehensweise genauer auf die einzelnen Personen eingegangen werden und die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, ihre Erfahrungen und Sichtweisen detailliert zu beschreiben. Dadurch, dass in den einzelnen Settings des Entwicklungsprojekts schon eine gewisse Vertrauensbasis zwischen der Forscherin und den Studienteilnehmerinnen sowie Studienteilnehmern geschaffen wurde, war die Offenheit und Ehrlichkeit ihrerseits während des Interviews vermutlich größer. Außerdem galt es als ein Vorteil, dass die Interviews in den Räumlichkeiten der Katholischen Hochschule stattfanden und die Interviewten sich nicht an eine neue Umgebung gewöhnen mussten.

Die Dauer der Interviews mit den Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmern variierte zwischen 26 und 35 Minuten. Bei jeder Person wurden dieselben Themenkomplexe abgefragt, sodass nachher ein Vergleich stattfinden und eine Bilanz gezogen werden konnte. Die Interviews wurden mittels eines Diktiergeräts aufgenommen. Die Aufzeichnungen der Teilnehmenden wurden mit Hilfe des Programms „F4“ nach

dem erweiterten Transkriptionssystem nach Kuckartz et al. (2008) wörtlich transkribiert (Dresing & Pehl, 2013).

### **Interviews mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern**

Zu Beginn jedes Interviews wurde eine mündliche Einverständniserklärung für die Aufnahme des Interviews von den Gesprächsteilnehmerinnen und Gesprächsteilnehmern eingeholt. Im Anschluss folgte die narrative Einstiegsfrage. Die Teilnehmenden sollten erzählen, wie sie das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining damals erlebt haben und zudem darüber nachdenken, was sie bei dem ersten Treffen empfunden haben. Anschließend wurden sie dazu aufgefordert, den Verlauf des Grundlagentrainings von der Anmeldemotivation und der Kursteilnahme bis zum Kursende retrospektiv zu bewerten. Dazu erhielten sie ein Papier mit einer aufgemalten Dartscheibe, die sechs vorbereitete Segmente mit Reflexionsfragen beinhaltete. Die thematischen Unterteilungen ermöglichen den Interviewten die Bewertung jeder einzelnen Frage durch das Einzeichnen von Punkten. Die Speichen der Dartscheibe dienen dabei als Skala. Je näher sie ihren Punkt zur Mitte der Dartscheibe positionieren (roter Punkt), desto positiver bewerten sie das abgefragte Thema. Die Einzeichnungen im Innenkreis symbolisieren eine gute bis mittelmäßige Wirksamkeit und die gesetzten Punkte zwischen der Mittellinie und der Außenlinie eine eher negative Bewertung. Die eingezeichneten Fragen in den einzelnen Segmenten waren den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus der letzten Trainingseinheit bekannt, da sie in dieser das Grundlagentraining zum ersten Mal reflektiert haben. Zudem wurden die Teilnehmenden gefragt, ob die Durchführung der Achtsamkeitspraxis Auswirkungen auf die eigene Haltung und das eigene Verhalten im Alltag hat. Um den weiteren Verlauf der Achtsamkeitspraxis nach Kursende feststellen zu können, erhielt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer zwei Diagramme, in denen sie jeweils eine Verlaufskurve einzeichneten. Im ersten Diagramm wurde eine Verlaufskurve eingezeichnet, in welcher der Stellenwert von Achtsamkeit im Alltag bewertet wurde. Im zweiten Diagramm wurde die Regelmäßigkeit der durchgeführten Übungen von den Teilnehmenden eingezeichnet. Zum Ende des Interviews erfolgte eine Zukunftsexploration. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sich vorstellen, wie es in drei Jahren in Bezug auf die Achtsamkeit bei ihnen persönlich aussehen könnte. Durch die zwischenzeitlich verwendeten visualisierenden Daten wurde das Interview etwas aufgelockert und es entstand eine angenehme Atmosphäre.

### 5.3.3 Aufbereitung der visualisierenden Daten

Bei der Aufbereitung der visualisierenden Daten zog die Forscherin vorerst alle ausgefüllten Dartscheiben und Diagramme heran und betrachtete diese sehr ausgiebig, um letztendlich Gemeinsamkeiten und Unterschiede feststellen zu können. Anschließend legte sie den Fokus auf die von den Teilnehmenden ausgefüllten Dartscheiben. Um einen Überblick zu erhalten und die Daten schlussendlich miteinander vergleichen zu können, übertrug sie die Bewertungen in eine weitere Dartscheibe auf ein separates Blatt Papier, sodass eine Punktwolke zustande kam (vgl. Anlage 2). Dies gab ihr eine bessere Übersicht und sollte die folglich anstehende Auswertung erleichtern.

Anschließend nahm sie Bezug auf die Verlaufskurven. Hierzu wurden zuerst die Diagramme, in denen der Stellenwert der Achtsamkeit bewertet wurde, näher betrachtet und anschließend die Verlaufskurven, in denen die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen bewertet wurde. Die Verlaufskurven wurden überprüft, indem die Forscherin die Ergebnisse nebeneinandergelegt und miteinander verglichen hat. Folglich wurden jeweils zwei prägnante Verlaufskurven herausgefiltert, um diese in der nachfolgenden Fallübergreifenden Betrachtung detailliert beschreiben zu können und somit eine anschauliche Übersicht präsentieren zu können. Die gesamte Anzahl der Verlaufskurven sind in den Anlagen drei und vier zu finden.

### 5.3.4 Auswertung

Nachdem alle sieben Interviews durchgeführt und transkribiert und die visualisierenden Daten aufbereitet wurden, hat die Forscherin zunächst alle relevanten und bedeutsamen Äußerungen, die aus dem Material zu entnehmen waren, in einer Tabelle zusammengefasst. Die einzelnen Aussagen und wesentlichen Zitate ordnete sie den vier Themenkomplexen des Leitfadens (vgl. Anlage 1) zu. Dies gab ihr eine gute Übersicht und es konnte eine Komprimierung der einzelnen Interviews auf zwei Seiten ermöglicht werden. Anschließend fand eine Fallübergreifende Betrachtung der einzelnen Interviews statt, in der die verschiedenen Perspektiven, Erfahrungen und visualisierenden Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander verglichen und ausgewertet wurden.

## 6 Ergebnisse

### 6.1 Einzelfallbezogene Inhaltsanalyse

In diesem Kapitel folgt die Darstellung der Ergebnisse, welche anhand der für die Forschung relevanten Antworten aus den Interviews abgeleitet wurden. Um eine ersten Übersicht im Hinblick auf die retrospektive Bewertung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu schaffen, werden anhand einer einzelfallbezogenen Inhaltsanalyse zunächst die wesentlichen Aussagen aus den einzelnen Interviews zusammenfassend dargestellt. Hierzu wurde das Material in Einheiten zerlegt, wobei sich die Forscherin sich weitestgehend an den Themenkomplexen des Leitfadens orientierte. Im Anschluss folgt die fallübergreifende Betrachtung, in der die Aussagen und visualisierenden Daten miteinander in Bezug gesetzt werden und eine Bilanz gezogen wird. Um die einzelnen Interviews zu anonymisieren, wird bei der Darstellung der einzelnen Fälle nur die weibliche Form genutzt.

#### 6.1.1 Fall 1

Im narrativen Einstiegsteil berichtet die Person über ihre Anmeldemotivation. Sie erzählt, dass sie von der Information über das Grundlagentraining sehr begeistert war und ihr direkt bewusst wurde, dass das Training für sie zum richtigen Zeitpunkt kam, da sie sich in diesem Moment sehr unausgeglichen fühlte und sich bezüglich ihrer Zukunftsperspektive unsicher war (Interview 01, Z. 12-13).

In Bezug auf ihre Einstellung zum Kurs im Verlauf des Trainings gab die Person die Antwort, dass sie das Training von Sitzung zu Sitzung immer besser fand, weil sie gemerkt habe, wie intensiv sich auch das Team mit dem Thema auseinandergesetzt hat. Sie äußert hierzu folgende Aussage: „[...] ich fand es [...] so unheimlich ansteckend, dass [...] IHR euch auch in diesem Thema so wohlfühlt und das fand ich unheimlich eindrücklich und deshalb ist es für mich eigentlich auch nur so von [...] positiverer Qualität gewesen [...]“ (Interview 01, Z. 179-182). In den einzelnen Sitzungen verspürte sie meistens Zufriedenheit. Sie erzählt, dass für sie schon auf dem Weg in den Seminarraum eine Entlastung und Entspannung erkennbar war. Sie wusste „es geht jetzt darum, erstmal nur sich zu spüren und sich wahrzunehmen und wieder

Kontakt zu sich herzustellen“ (Interview 01, Z. 35-36). Diese Haltung und diese Gedanken haben sich bei ihr relativ schnell auf das gesamte Wohlbefinden übertragen (Interview 01, Z. 61-62). Sie nutzte die Seminare als positiven Einstieg in das Wochenende.

Der Stellenwert der Achtsamkeit im Alltag war bei der Interviewten schon vor Beginn des Grundlagentrainings recht hoch und durch die wöchentliche Routine des Trainings ist dieser nochmal angestiegen. Die Person konnte sich ausprobieren und „bestimmte Dinge nochmal aus einer anderen Perspektive sehen“ (Interview 01, Z. 246-247), sich mit ihrem Innenleben beschäftigen und sich selbst reflektieren. Sie lernte dort mit ihren Emotionen umzugehen und bezeichnete Achtsamkeit für sich als wesentlich, um selber gesund zu bleiben (Interview 01, Z. 248-248). Drei Monate nach dem Training äußert die Person Folgendes:

Ich bin jetzt [...] durch meine Lebenssituation glaube ich auch recht achtsam mit mir selbst, dass ich viele [...] Dinge eben auch tue, die mir guttun [...], die ich vielleicht vorher tendenziell eher vernachlässigt habe [...] und ich bin sehr sehr stark bei mir selbst und bei meinen [...] Gefühlen und Emotionen. Dabei hilft mir Achtsamkeit unheimlich [...]. (Interview 01, Z. 226-232).

In Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Alltag erzählt sie, dass sie diese auch über das Training hinaus noch häufig in ihren Alltag integriere. Durch die unterschiedlichen Theoriebausteine und Achtsamkeitsübungen konnte die interviewte Person neue Blickwinkel für sich entdecken und Übungen kennenlernen, die ihr vorher noch nicht bekannt waren. Hierbei erinnert sie sich besonders gut an eine Übung, die im Raum der Stille durchgeführt wurde. Dabei sollte sie immer wieder von eins bis zehn zählen, sich nur auf die aktuelle Zahl konzentrieren und alles um sie herum ausblenden. Sie äußert, dass sie das Erlebnis sehr eindrücklich und hilfreich fand und die Übung auch weiterhin durchführe (Interview 01, Z. 128-131). Die Sitzmeditation, die Gehmeditation und das achtsame Essen einer Schokolade haben ihr ebenso sehr gut geholfen, um sich zu „erden“ (Interview 01, Z. 165-166). Sie betont zudem, dass ihr die wöchentlichen Hausaufgabenkarten dazu verholfen haben, alltägliche Dinge „die man [...] normalerweise im Autopilot macht auch wirklich bewusst und mit Freude zu machen [...]“ (Interview 01, Z. 168-169). Hierzu nennt sie beispielsweise das achtsame Spülen oder Bügeln, da diese Übung für sie schnell greifbar ist (vgl. Anlage 6). Sie bemerkte folgendes:

Diese kurzen Gedanken oder diese kurzen Impulse, die ich mir dann selbst gebe, die sind für mich meistens entscheidend dafür, dass ich einen schönen Tag habe. Dass ich [...] präsent bin und (...) dass es mir einfach gut geht und dass ich zufrieden bin mit dem, was gerade in diesem Moment ist (Interview 01, Z. 277-281).

Körperorientierte und geführte Übungen praktizierte sie hingegen relativ selten, da sie den meditativen Zustand damit nur schwer erreichen könne (Interview 01, Z. 136-144).

Auf die Frage, was ihr dabei hilft die Übungen so konsequent durchzuführen, antwortet sie, dass sie aus der Erfahrung heraus weiß, dass es funktioniert. Sie sagt, dass sie besonders in stressigen Situationen Folgendes macht: „Ich gehe kurz in mich selbst zurück, überlege vielleicht fünf Sekunden, was machst du eigentlich gerade und wie geht es dir dabei und dann geht es mir besser. Also das ist eine super schnelle [...] Ursache Wirkungsgeschichte“ (Interview 01, Z. 305-308). Sie betont, dass es ihr vermehrt in stressigen Momenten schwerer falle den Zugang zur Achtsamkeit zu finden, es aber gerade in diesen Situationen von hoher Bedeutung sei.

Das Grundlagentraining hat der Teilnehmerin geholfen das Positive aus bestimmten Situationen heraus zu filtern und liebevoller sowie geduldiger mit sich selbst umzugehen. Sie sagt: „Ich bin da auch ein Stück weit gelassener mit mir [...] und aus dieser Gelassenheit entspringt [...] auch für mich immer eine wahnsinnige Kraft, an das zu Glauben, was ich kann“ (Interview 01, Z. 393-395). Sie konnte ihre Grundhaltung anderen Menschen gegenüber dahingehend verändern, dass sie ihnen jetzt auf einer wertfreien Ebene begegnet und mit vielen Geschehnissen gelassener umgeht. In stressigen Situationen versucht sie sich Prioritäten zu setzen und „unangenehme Dinge als erstes am Tag zu machen“, damit sie sich entspannen kann und sich ihre Gedanken nicht nur um die noch zu erledigende Aufgabe drehen (Interview 01, Z. 502-503). Abschließend sagt sie, dass Achtsamkeit ihr ein „riesen Stück an Lebensqualität zurückgibt“ (Interview 01, Z. 527-528). In der Zukunft möchte sie sich auch „gerade mit dem Blick auf den Einstieg ins Berufsleben [...] nochmal ganz [...] intensiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzen“. Hierzu kann sie sich gut vorstellen, einen MBSR-Kurs zu belegen (Interview 01, Z. 551-552).

### 6.1.2 Fall 2

Die Anmeldemotivation dieser Person entstand aus der Tatsache heraus, dass sie „nicht NEIN sagen“ konnte und eher auf andere Menschen achtet, als auf sich selbst (Interview 02, Z. 11). Selbstfürsorge kannte sie vorher nicht und Achtsamkeit hat sie vorher nie mit sich selbst in Verbindung gebracht. Dennoch war ihr bewusst, dass sie etwas ändern muss, damit es ihr persönlich bessergeht.

Zu Beginn des Kurses war sie eher ein bisschen skeptisch, weil sie Angst hatte, dass das Grundlagentraining einem anderen Seminar ähneln könnte, welches ihr damals nicht so gut gefallen hat. Diese Bedenken wandelten sich nach einem klärenden Gespräch mit dem Team schnell in Freude. Sie äußert, dass während der acht Sitzungen eine gute Vertrauensbasis in der Gruppe zustande kam und erwähnte ausdrücklich: „Mittlerweile verstehe ich mich mit denen immer noch. Also wir unterhalten uns immer noch, wenn wir uns im aufm Flur sehen oder ein Seminar zusammen haben“ (Interview 02, Z. 26-27).

Auf die Frage, ob es etwas Besonderes gibt, woran sie sich in den einzelnen Sitzungen erinnern kann, erzählt sie:

Ich habe Fortschritte gesehen. [...] Wir hatten eine Sitzung, die war relativ am Anfang und davor konnte ich irgendwie nie wirklich gut oder schnell einschlafen. Und in der Sitzung hatten wir dann diese Checkliste besprochen, die wir abends machen können, bevor wir dann schlafen gehen, damit wir dann einfach KEINE Gedanken mehr haben [...]. Und ich mache die halt eigentlich jeden zweiten Abend [...]. Seitdem kann ich halt besser schlafen (Interview 02, Z. 209-215).

Einen weiteren Fortschritt stellte sie in Bezug auf ihr bewussteres Atmen fest, was ihr auch heute noch beim Praktizieren von Yogaeinheiten zu Gute kommt. Sie sagt an dieser Stelle: „Das hat mir geholfen [...] auch sonst ruhiger zu werden. Also wenn ich irgendwie eine Stresssituation habe, dann versuche ich immer TIEF einzuatmen und wieder auszuatmen und das hilft. Also mir hat es was gebracht“ (Interview 02, Z. 222-225). Auch in Bezug auf ihre Anmeldemotivation hat sich durch die Teilnahme eine Aufwärtsentwicklung eingestellt. Die Person nimmt sich mehr Zeit für sich, achtet auf ihre Körpersignale und hat gelernt, nein zu sagen. Sie erzählt sehr stolz, dass sie vor dem Grundlagentraining niemals eine Verabredung abgesagt habe, „weil es das einfach für mich nicht gab und [...] ich glaube ohne das Seminar wüsste ich immer noch nicht, was es heißt“ auf die eigene Selbstfürsorge zu achten (Interview 02, Z. 275-277).

Durch Euch habe ich das halt GELERNT und es ist nicht wie bei anderen Kursen, dass man [...] die Hausaufgaben quasi macht und danach alles vergisst, sondern. Ich mache es weiterhin. [...] Zwar nicht jeden Tag, aber dann, wenn ich sie halt BRAUCHE (Interview 02, Z. 289-293).

Hinsichtlich der einzelnen Sitzungen veränderte sich auch das Zeitempfinden der Person. Sie sagt im positiven Sinne, dass ihr die einzelnen Trainingseinheiten nicht wie eineinhalb Stunden vorkamen, sondern eher wie eine halbe Stunde. In Bezug auf die Wirksamkeit der Übungen betont sie noch die Meditation: „Die fand ich BESONDERS gut, weil ich da einfach gemerkt hab, dass ich komplett abschalten konnte“ (Interview 02, Z. 42-43).



Eine weitere beeindruckende Empfindung spürte sie nach der dritten Sitzung, welche sie mit einem enormen Strahlen auf dem Gesicht schildert:

Ich habe mich so FREI gefühlt, als ich aus dem [...] Raum rausgegangen bin. Als ich nach Hause gefahren bin. Ich [...] hatte keine Sorgen. Es war einfach so, als würde ich auf Wolken laufen. Und das hatte ich LANGE nicht mehr. [...] Es war so leicht alles. Auch wenn in dem Moment echt viel los war. [...] Ich habe mich einfach FREI gefühlt [...] (Interview 02, Z. 259-265).

Der Stellenwert der Achtsamkeit im Alltag war bei der Person vor dem Grundlagen-training sehr niedrig, da die Person in den ersten beiden Sitzungen mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge noch nicht vertraut war. Ihr war zwar bewusst, dass es für sie wichtig ist, sie konnte jedoch nicht festmachen, inwieweit sie den Input in ihr Leben einbauen kann. Im Verlauf des Trainings und auch über dieses Training hinaus zeigte der Stellenwert ansteigende Tendenzen. Rückblickend sagt sie, dass Achtsamkeit in ihrem Leben eine viel größere Rolle gespielt habe, als es ihr vorher überhaupt bewusst war.

In Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Alltag erzählt sie, dass sie die Übungen zu Beginn, währenddessen und am Ende des Trainings vier bis fünf Mal die Woche gemacht habe. „Es war was komplett Neues. Deshalb [...] hat man es häufiger gemacht“ (Interview 02, Z. 410-411), sagte sie. Nach dem Training praktiziert sie es nur noch selten, da ihr die Regelmäßigkeit der Treffen fehlt und es für sie nicht mehr so präsent ist. Dennoch betont sie, dass sie die Übungen auf gar keinen Fall vergessen habe und dass sie der Gedanke daran, dass es ihr in der Vergangenheit geholfen habe und es ihr dadurch besserging, positiv bestärkt, diese weiterhin zu praktizieren.

Ihre eigene innere Haltung hat sich nach dem Training dahingehend verändert, dass sie sich nicht mehr so kritisch sieht und gelassener mit sich selbst umgeht. Hierzu nennt sie ein Beispiel beim Backen.

Es SAH gut aus. Es SAH auch so aus, wie es im Rezept war, aber ich wusste, ich HÄTTE es halt noch besser machen können. [...] Es hätte, es könnte, es müsste. Und DAS habe ich nicht mehr. [...] ich setz mich halt nicht mehr so unter Druck, wie es FRÜHER mal war. Das ist besser geworden (lachend) (Interview 02, Z. 552-559).

Im Umgang mit anderen Menschen ist sie aufmerksamer geworden. Sie habe „eine andere Wahrnehmung [...] für die Gefühle anderer entwickelt“ (Interview 02, Z. 596-597). Auch in stressigen Situationen bemerkt sie Veränderungen. Sie nimmt sich Auszeiten, um durchzuatmen. Sie betont: „Es BRINGT HALT EINFACH NICHTS, wenn ich es komplett durchziehe, weil es nachher zu einem schlechteren Ergebnis führt“ (Interview 02, Z. 611-613).

Für die Zukunft wünscht sie sich, dass sie die Achtsamkeitsübungen noch häufiger durchführt. Sie formuliert,

dass es mehr sein KANN und auch in vielen Situationen mehr sein MUSS, weil ich doch noch sehr viel zurückstecke und selber einstecke [...] Ich glaube auch, dass ich steigern werde, weil mir der Kurs mehr gebracht hat (lachend), als alle anderen Kurse, die ich jemals vorher irgendwie gemacht habe (Interview 02, Z. 705-7010).

Die Person sagt lächelnd, dass sie sehr froh und dankbar dafür sei, dass sie an dem Kurs teilnehmen durfte und betont, dass sie die Mittwochstreffen vermisse.

### 6.1.3 Fall 3

Im narrativen Einstiegsteil berichtet die Person über ihre Anmeldemotivation. Sie erzählt, dass sie sich vor dem Grundlagentraining noch nie mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt habe und der Begriff Achtsamkeit vorher keine hohe Bedeutung für sie hatte. Sie wollte es einfach mal ausprobieren. Demnach hatte sie auch keine großen Erwartungen an die acht Sitzungen. Sie stellte sich jedoch vor, dass in dem Kurs Yogaübungen praktiziert werden. Dadurch, dass der Inhalt des Kurses sich nicht direkt darauf bezieht, wurde die Frage gestellt, ob sie den Kurs dennoch gut fand. Sie erwidert: „Es war sogar besser für mich. [...] sogar besser. Ja“ (Interview 03, Z. 201-205).

Im Folgenden erzählt die Person mit einem Lächeln auf den Lippen, was sie während der einzelnen Sitzungen empfunden habe:

[...] ich war sehr glücklich und ich war fast JEDES MAL dort. [...] JEDES MAL habe ich etwas Neues erlebt und das war wirklich super für mich [...] JEDES MAL [...] war ich zufrieden. [...] Zufriedenheit [...] heißt, [...] dass ich [...] mehr Zeit für mich hatte. Dass ich etwas Neues für mich selber, NUR für mich gemacht habe (Interview 03, Z. 14-24).

Sie nutzte den Kurs als Chance, um etwas Neues zu erlernen, was ihr guttut. Auf die Frage, ob sie sich an etwas Besonderes aus den einzelnen Sitzungen erinnern kann, erwähnte sie die Übung „5-4-3-2-1-Methode“ (vgl. Kapitel 4.2), welche in dem Raum der Stille durchgeführt wurde. Die teilnehmende Person konnte bei dieser Übung ihre Gedanken abschalten. Sie habe sich in dem Moment gezielt auf sich selbst, ihren Atem und die umliegenden Geräusche konzentriert, ohne diese zu bewerten.

Sie betont, dass sie nach dem Kurs auch gezielter auf ihre fünf Sinne achte: „[...] zum Beispiel mit Fühlen oder mit äh Riechen [...]. Das mache ich jetzt etwas bewusster. [...] wenn ich etwas nehme, also Stoff oder sowas dann [...] fühle ich das bewusst“ (Interview 03, Z. 535-537).

Der Stellenwert der Achtsamkeit im Alltag war vor dem Kurs sehr niedrig. Er stieg aber zu Beginn des Kurses, in den ersten Sitzungen von Stufe null auf Stufe sieben an, nahm aber während des Kurses etwas ab und blieb bis zum Ende konstant. Nach dem Kurs reduzierte sich der Stellenwert auf Stufe zwei. Das bedeutet, dass sie der Achtsamkeit eher einen geringen Anteil in ihrem Leben zuordnet. Dies begründet die Person wie folgt: „Ja am Ende habe ich es auch gemacht, aber jetzt im Moment ist wieder also [...] mir fehlt die Zeit“ (Interview 03, Z. 347-349).

In Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen ist zu Beginn auch ein ansteigender Trend von Stufe null auf Stufe fünf zu erkennen. Während und zum Ende des Trainings praktizierte die Person die Achtsamkeitsübungen häufig. Die Verlaufskurve stieg auf Stufe acht an. Sie führte die Übungen während der Klausurphase durch und hörte zudem die Entspannungsmusik, welche zu Beginn jeder Einheit im Hintergrund lief: „Da [...] habe ich mir auch mehr Zeit genommen und dann wo ich sehr müde war dann habe ich mich dann mehr konzentriert und damit habe ich mich etwas äh beruhigt [...]“ (Interview 03, Z. 446-448). In den drei Monaten nach dem Grundlagentraining ist die Regelmäßigkeit mit der Anfangsphase des Kurses gleichzusetzen. Die Person führt dazu aus, dass sie häufig im Zug eine Achtsamkeitsübung praktiziere: „Dann [...] achte ich äh an die Stimmen von Menschen, an die Geräusche oder wenn ich etwas sehe, [...] dann [...] nehme ich auch die anderen Sachen zum Beispiel achtsamer“ wahr (Interview 03, Z. 389-392). Sie betont, dass Achtsamkeit eine große Hilfe für sie sei, um sich auch das Hier und Jetzt zu konzentrieren und sich von schlechten Gedanken abzulenken.

Auf die Frage, ob sich ihre innere Haltung nach dem Grundlagentraining verändert habe, führt sie aus: „Ich bin etwas selbstbewusster geworden. [...] Also früher äh, war es so, ich habe meistens an die Menschen geachtet, wie deren Reaktion ist. Jetzt [...] achte ich [...] an MICH [...] an meine Sachen“ (Interview 03, Z. 575-578). Im Umgang mit anderen Menschen hat ebenso eine Veränderung stattgefunden, wobei es um den Austausch von positiver Energie geht. Sie erzählt:

Wenn jemand etwas für mich macht, dann bedanke ich mich ganz schnell. Oder ähm auch, wenn ich jemanden sehe, dann [...] ich begrüße, dann bewusst lache ich. Also [...] das ist glaube ich auch positive Energie, dass ich jemandem anderen geben kann (Interview 03, Z. 628-631).

Diese Reaktionen rufen ein gutes Gefühl bei der interviewten Person hervor und machen sie glücklich. In stressigen Situationen fällt es ihr häufig schwer, die Übungen zu praktizieren, da sie in diesen Momenten nicht an Achtsamkeit denkt. Sie sagt, dass sie die Übungen am häufigsten durchführe, wenn sie Zeit habe und sich bewusst damit auseinandersetzt. In Zukunft möchte sie sich weiterhin mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen. Sie denkt sogar über eine Weiterbildung in diesem Bereich nach, sollte sie die Zeit dazu finden.

#### 6.1.4 Fall 4

Die Anmeldemotivation dieser interviewten Person entstand daraus, dass sie für solche Themen sehr offen ist. Sie führt aus: „Ich habe auch schon immer wieder mal so ein bisschen was von Achtsamkeit gehört und auch [...] selber so ein bisschen versucht mich in das Thema einzulesen. [...] ich war auch direkt Feuer und Flamme, als ihr das vorgestellt habt“ (Interview 04, Z. 103-108). Dennoch bedeutete ihr das Thema Achtsamkeit vor dem Grundagentraining „so gut wie GAR NICHTS“ (Interview 04, Z. 182). Vorher gestaltete es sich für die Person eher schwer, die Achtsamkeitsübungen alleine und kontinuierlich zu praktizieren. Durch die wöchentlichen Treffen während des Trainings fiel es ihr einfacher, auch außerhalb des Seminars die erlernten Achtsamkeitsübungen umzusetzen. Hierzu nutzte sie vor allem die Hausaufgabenkarten und Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, wie beispielsweise das bewusste Abwaschen des Geschirrs oder das achtsame Essen sowie Trinken (vgl. Anlage 6). Zudem betont sie noch eine für sich sehr wirksame Übung, die sie häufig im Bus umsetzt: „Das war die letzte Aufgabe von euch. Da sollte ich an jeder roten Ampel lächeln (lacht) und das mache ich IMMER wieder, IMMER wieder“ (Interview 04, Z. 378-379). Dies hat sie auch auf andere nervige Situationen übertragen, in denen sie sich jetzt immer Folgendes bewusstmacht und gedanklich sagt: „[...] LÄCHEL DOCH EINFACH und SCHÄTZ das doch einfach mal WERT“ (Interview 04, Z. 382-383). Längere Meditationen praktiziert sie eher weniger. Hierzu sagt sie: „Also es ist so, dass [...] es mir SEHR schwer fällt mich da auch einzulassen, wenn viel ansteht und wenn andere Dinge anstehen. Also, mir fällt es EINFACHER, [...] Übungen mit meinem Alltag zu verknüpfen“ (Interview 04, Z. 373-376).

Nach dem Kurs spricht sie dem Thema Achtsamkeit eine stärkere und präsentere Bedeutung in ihrem Leben zu:

Ich [...] versuche [...] ALLES BEWUSSTER wahrzunehmen. [...] Irgendwo hat es auch etwas mit PAUSEN und RUHE zu tun, für mich. Also dass man eben nicht so im Zuge des Stresses und Alltagstrotzes so bestimmte Dinge aus den Augen verliert, sondern auch einfach so versucht sich Zeit für SICH SELBST zu nehmen und eine konstante Ruhe mit rein zu bringen (Interview 04, Z. 201-207).

Sie berichtet, dass sie den praktischen sowie theoretischen Teil des Grundlagentrainings immer sehr positiv wahrgenommen habe und dass die einzelnen Sitzungen ihr dabei geholfen haben, achtsamer und selbstfürsorglicher mit sich umzugehen. Hinsichtlich der nachhaltigen Wirksamkeit erzählt sie von ihrer Flugangst, die sie durch das Praktizieren dieser Übungen überwinden konnte: „[...] ich habe es ECHT GESCHAFFT mit so verschiedenen äh Übungen mich da zu beruhigen. [...] Ich habe so SEHR bedacht versucht mein UMFELD wahrzunehmen. [...] Und mich irgendwo dadurch zu beruhigen, dass die anderen Menschen auch ruhig sind“ (Interview 04, Z. 422-429). Sie konnte viele neue Eindrücke gewinnen und den Kurs als Ausgleich zum Alltag nutzen: „Ich [...] fand [...] IN dem Unialltag [...], hatte man trotzdem so die Möglichkeit wirklich so in eine kleinere andere Welt einzusteigen [...]“ (Interview 04, Z. 12-13). Ihre körperliche und geistige Empfindung veränderte sich im Laufe des Trainings zum Positiven: „[...] dadurch, dass [...] ihr die MUSIK am Anfang immer hattet. [...] DIE GETRÄNKE und das die ATMOSPHERE auch einfach so ruhig war, [...] kam man da schon recht schnell rein und konnte sich wirklich gedanklich auch von diesen anderen Einflüssen lösen“ (Interview 04, Z. 175-178).

Rückblickend auf die letzten drei Monate sagt sie, dass sie die Übungen gelegentlich bis oft angewandt habe. Ihre innere Haltung zu sich selbst habe sich dahingehend verändert, dass sie jetzt viel bewusster und aufmerksamer sei. Sie achtet auf ihre Bedürfnisse, auf bestimmte Signale, die ihr der Körper sendet und ist viel mehr bei sich im aktuellen Moment. Hierzu führt sie noch aus: „Ich würde sagen, dass ich [...] morgens [...] BEWUSST früh aufstehe, um ein bisschen mehr Zeit zu haben. Um die Dinge nicht einfach abzuhaken, sondern so ein bisschen BEWUSSTER durchzuführen“ (Interview 04, Z. 497-499). Sie sagt, dass das vorher bei ihr sehr untergegangen sei. In Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen ist sie geduldiger geworden und ihr ist aufgefallen, dass sie sich vor dem Training teilweise über Geschehnisse aufgeregt habe, die ihres Erachtens nach von der anderen Person zu langsam ausgeführt wurden. Im Nachhinein sieht sie dieses langsame Verrichten einer Tätigkeit als achtsamen Vorgang an. Sie versucht das Handeln der anderen Menschen als vorbildliches Verhalten zu sehen. In stressigen Situationen habe sich ihre Haltung ein bisschen verändert. Sie würde sich wünschen, dass sie es schafft diese noch weiter

zu vertiefen: „[...] dass ich äh teilweise auch einfach in bestimmten Momenten sage ‚Ne [...] das reicht jetzt einfach, das ist auch einfach zu viel und das ist in Ordnung. Das ich selber versuche, mir nicht so einen hohen Druck zu machen“ (Interview 04, Z. 538-540).

Abschließend gibt sie die Rückmeldung, dass sie immer wieder an dem Grundlagentraining teilnehmen würde. Sie war von der Begleitung durch das Team sehr begeistert und betont in diesem Zuge noch, dass sie in den letzten Monaten ziemlich viel Stress hatte und sie diesen durch das bewusste und achtsame Wahrnehmen ihrer eigenen Bedürfnisse sehr gut überwinden konnte. Für die Zukunft wünscht sie sich Folgendes:

Also ich HOFFE natürlich [...], dass sich das [...] noch verfestigen wird [...]. In bestimmten Abläufen tatsächlich auch IN MIR. UND WAS ICH AUCH schön fände, [...] wenn ich das auch gewisser Weise [...] an andere Menschen weitergeben kann und ihnen dadurch helfen kann (Interview 04, Z. 604-609).

#### 6.1.5 Fall 5

Die Anmeldemotivation dieser Person kam zum einen dadurch zustande, dass der Zeitraum des Grundlagentrainings gut mit den anderen Seminaren und Vorlesungen vereinbar war und es zum anderen als ein aufregendes Angebot wahrgenommen wurde. Bestimmte Erwartungen hatte die Interviewte nicht an den Kurs, vielmehr wollte sie alles auf sich zukommen lassen.

Vor dem Training hatte sie noch nicht so viele Berührungspunkte mit dem Thema Achtsamkeit. Sie sagt: „Achtsamkeit war sonst so immer für mich [...] wie so meditieren“ (Interview 05, Z. 115-116). Im Verlauf des Trainings hat sich ihre Einstellung zu dem Kurs dahingehend verändert, da sie festgestellt habe,

dass Achtsamkeit mehr bedeutet, als auf dem Boden zu sitzen und zu meditieren, dass es da ganz viele verschiedene Übungen gibt und [...] dass es auch wichtig ist, [...] auf sich selbst zu gucken und die Selbstfürsorge zu behalten, besonders halt in unserem Beruf. [...] Das war mir sonst nie so präsent. Also klar [...] habe ich irgendwie geguckt wie kann ich das regulieren, aber das war nie so unter dem Aspekt, [...] ich tue was für MICH, so. Im Grunde war es immer nur, wie kriege ich die Symptome wieder weg (Interview 05, Z. 154-162).

Während des Interviews äußert die Person, dass Achtsamkeit nach dem Grundlagen-training eine ganz andere Bedeutung für sie erhalten habe: „Achtsamkeit [...] hat ganz viel damit zu tun, [...] achtsam auch für sich zu sein. Also ich finde da ist sehr viel [...] Ich-Bezug [...] drin, also zu gucken ähm, was belastet mich? Woran kann das liegen? Und was kann mir helfen, ähm, ja das einfach wieder zu verbessern, auch langfristig einfach“ (Interview 05, Z. 168-172).

Sie betont, dass sie durch die wöchentliche Routine einen Raum für sich schaffen konnte, indem sie sich bewusst wahrnehmen und achtsamer zu sich selbst sein konnte. Zudem führt sie aus, dass sie die einzelnen Sitzungen des Grundlagentrainings wie eine Art Yogastunde für sich nutzte, da sie sich bewusst die Zeit dafür genommen habe, um sich selbst zu reflektieren und von dem alltäglichen Stress zu befreien. In Bezug auf die Gruppendynamik sagt sie: „Ich habe mich in der Gruppe so grundsätzlich ganz WOHL gefühlt“ (Interview 05, Z. 207). Sie betont, dass die Basis für ein gutes Vertrauensverhältnis geschaffen war und merkt an, dass sich auch mehrere Teilnehmende der Gruppe mit schwierigen Themen anvertrauten.

Darüber hinaus bewertet sie den theoretischen Input des Grundlagentrainings als echt gut:

[...] ich konnte das alles sehr gut Nachvollziehen und das hat für mich auch echt SINN gemacht. Ähm, durch dieses nachvollziehen konnte ich dann auch selber irgendwie gucken, ‚gut was hat das mit mir zu tun? Was hat das mit meiner Selbstfürsorge zu tun?‘ Habe da auch [...] Techniken kennengelernt, die [...] ich auch anwenden KONNTE (Interview 05, Z. 70-74).

In Bezug auf die praktischen Übungen ist ihr vor allem die Körperreise im Gedächtnis geblieben. Über diese Erfahrung berichtet sie Folgendes: „[...] ich finde immer so Körperreisen spannend, wenn [...] jemand [...] erzählt, wo wir uns gerade befinden, wo wir als nächstes hingehen und was man spürt. [...] das hilft mir, mich EHER auf mich zu fokussieren, als wenn das so ganz frei ist“ (Interview 95, Z. 188-192).

Vor dem achtwöchigen Grundlagentraining führte sie keine Achtsamkeitsübungen im Alltag durch, da es ihr einfach nicht so bewusst war. Währenddessen setzte sie die Übungen eher selten um. Ihr fiel es insbesondere schwer, die Übungen auf den Hausaufgabenkarten regelmäßig durchzuführen, weil diese Art von Aufgaben in ihrem Alltag einfach untergehen. Auf die Frage, was bei der Umsetzung hätte helfen können, sagt sie: „Ich weiß gar nicht genau, ob ihr das jetzt beheben hättet können. Also ich glaube das liegt [...] an meiner WILLENSkraft, das tatsächlich in den Alltag zu transferieren. [...] inwieweit [...] ich bereit bin daran zu bleiben und dass das dann wirklich auch Alltag WIRD [...] Und ich glaube da [...] hat es mir da so ein bisschen an Durchhaltevermögen wahrscheinlich gefehlt“ (Interview 05, Z. 87-99). In dem Zeitraum nach dem Training integrierte die Interviewte die Achtsamkeitsübungen nur

noch selten in ihren Alltag. Sie setzt die Übungen eher spontan um, wie beispielsweise beim Schokolade essen oder beim Sitzen in der Sonne. Alltägliche Achtsamkeit ist für sie eher etwas bei dem sie zu sich sagt: „So jetzt nimmst du dir bewusst den Raum [...], indem du nur mal das machst, was dir guttut“ (Interview 05, Z. 317-318). Das ist meistens „nicht so eingeplant [...] also nicht so alltäglich. Es kann auch sein, wenn es mir eine Woche gut geht, dass ich dann gar nichts mache“ (Interview 05, Z. 305-306). Sie beschreibt zudem: „[...] wenn es in Stresssituation ist, dann nehme ich es einfach bewusster wahr, dass ich sage, ‚okay jetzt nehme ich mir mal eine Auszeit.‘ [...] In guten Situationen ist es dann eher so [...] die Richtung ‚Ja jetzt gönne ich mir was‘“ (Interview 05, Z. 340-342).

Das Grundlagentraining hat ihre Haltung in stressige Situationen also dahingehend verändert, dass sie jetzt weiß was ihr hilft und was ihr nicht hilft. Sie versucht seitdem bestimmte Dinge zu meiden, die ihr nicht helfen. Zudem erklärt sie: „Generell finde ich Struktur total wichtig, also das HILFT MIR und demnach [...] würde ich schon sagen, dass ich da ein bisschen achtsamer geworden bin, einfach WEIL [...] ich weiß auf was ich mich fokussieren kann, also was mir GUTTUT [...]“ (Interview 05, Z. 421-423). Die innere Haltung der Interviewten zu sich selbst habe sich ebenso gewandelt, sagt sie. Sie nehme sich und ihre Bedürfnisse nach dem Grundlagentraining bewusster wahr als vorher. Sie ist sich im Klaren darüber, was sie benötigt, damit es ihr gut geht. Dies macht sie anhand eines Beispiels fest:

Also ich finde durch die Handys und so ist man ja irgendwie dauernd erreichbar und wenn man dann mal draußen sitzt, dass man dann sagt [...]: ‚Boar, die Sonne tut dir total gut, dann verschwendest du das jetzt nicht, wenn [...] du dauernd eben auf das Handy guckst, sondern genießt tatsächlich mal die Sonne.‘ So, den Moment einfach mal so bewusst wahrnehmen und [...] darauf habe ich früher nicht so geachtet (Interview 05, Z. 373-378).

In Bezug auf die Haltung anderen Menschen gegenüber äußert sie, dass sie beispielsweise die Zeit mit ihrem Partner oder Freunden „BEWUSST wahrnimmt und nicht [...] so vertrödelte mit anderen Sachen“ (Interview 05, Z. 391-392).

Für die Zukunft wünscht sich die Interviewte, dass sie trotzdem noch weiß, was ihr guttut und dass sie immer präsent hat, dass es wichtig ist, sich selbst Auszeiten zu schaffen. Sie möchte sich in solchen Situationen einfach zurücknehmen und genau nachspüren, was sie im aktuellen Moment benötigt.



### 6.1.6 Fall 6

Die Anmeldemotivation bestand bei dieser interviewten Person zum einen darin, dass sie für einen längeren Zeitraum exmatrikuliert war und sich durch das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining den Einstieg ins Studium erleichtern wollte. Zum anderen erhoffte sie sich, schneller Anschluss zu anderen Studierenden zu finden. Das Themenfeld Achtsamkeit war ihr vorher schon bekannt und daher war das persönliche Interesse für diesen Bereich vorhanden.

Die Person hatte keine bestimmten Erwartungen an die Teammitglieder, da der Kurs kostenlos war. Sie führt aus: „[...] ich [...] wollte halt einfach was Neues mitnehmen [...] ich habe halt eigentlich nur die Erwartungen gehabt, dass die Übungen funktionieren. Dass man halt irgendwie eine Ruhe in sich verspürt [...]. Und da das halt VOLL eingetroffen ist, sind meine Erwartungen da erfüllt wurden“ (Interview 06, Z. 208-212). Die Erwartung an sich selbst, den Kurs regelmäßig zu besuchen, konnte sie zu diesem Zeitpunkt aufgrund seiner persönlichen Situation nicht befriedigen. Sie nahm ab der dritten Sitzung nicht mehr am Grundlagentraining teil.

In Bezug auf die einzelnen Settings des Kurses sagt sie: „[...] ich war auf jeden Fall SEHR POSITIV überrascht [...], da ich vorher noch nicht viel Erfahrungen in dem Bereich gesammelt habe und mich einfach mal darauf eingelassen habe“ (Interview 06, Z. 10-12). Die Gruppe hat sie insgesamt als sehr angenehm und interessiert empfunden: „Sowohl von euch als Teamern, als auch von den Teilnehmern. Hat man auf jeden Fall gemerkt, dass da keiner ist der irgendwie jetzt da absolut keine Lust drauf hat am Nachmittag oder so“ (Interview 06, Z. 194-196). Bei der rückblickenden Bewertung des Grundlagentrainings merkt sie zudem an, dass die Sitzungen von dem Team gut moderiert wurden und dadurch eine gute Atmosphäre zustande gekommen sei. Den theoretischen Input und das Handout bewertet sie als sehr gut. Sie erwähnt, dass die Aufgaben gut gegliedert waren. Es hat ihr geholfen, achtsamer im Alltag zu sein: „Zum Beispiel so sich Zeit zu nehmen, etwas INTENSIVER wahrzunehmen, wie zum Beispiel [...], die Übung [...] in der Einkaufsstraße, die UMWELT bewusster wahrzunehmen et cetera. Und DAS habe ich schon nochmal gemacht [...]“ (Interview 06, Z. 145-149). An ihrer eigenen Selbstfürsorge denkt sie moderat. Sie sagt, dass das nicht an dem Team oder der Gruppe läge, sondern an ihr selber: „Da ich in der Zeit danach, wo ich nicht mehr teilgenommen habe, mich selber halt nicht mehr so sehr damit beschäftigt habe am Ende, wie es die Leute getan haben die am Ende teilgenommen haben“ (Interview 06, Z. 131-134).

Sie kann sich dennoch an einzelne Übungen erinnern. Hierzu betont sie die Achtsamkeitsübung im Raum der Stille, die ihr besonders in Erinnerung geblieben ist: „[...] weil wir da verschiedene Dinge fixieren sollten [...], obwohl nebenan in der Mensa teilweise es lauter war, dass es da noch besser funktioniert hat, als in anderen Situationen, weil sich da jeder so seinen Platz auch gesucht hat“ (Interview 06, Z. 231-234). Beim achtsamen Essen der Schokolade fand sie es gut, dass sie sich so intensiv mit seiner eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen konnte. Sie habe die Schokolade bewusst ausgepackt und dabei auf das knistern des Papiers und das Schmelzen der Schokolade geachtet.

Den Stellenwert der Achtsamkeit schätze die Interviewte vor dem Training als „eher gering“ ein. Während des Trainings nahm Achtsamkeit einen höheren Stellenwert für sie ein, wohingegen sie nach dem Grundlagentraining angab, dass die Präsenz der Achtsamkeit in seinem Leben als „mittelmäßig“ eingestuft sei.

In Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen sagt sie: „Also vorher [...] habe ich noch gar keine Übungen gemacht. Nur halt darüber gesprochen“ (Interview 06, Z. 346-347). Zum Beginn des Grundlagentrainings stieg die Regelmäßigkeit enorm an, erreichte ihren Höhepunkt und blieb bis zum Ende konstant. In dieser Phase hat ihr der zu Beginn vom Team ausgehändigte Ordner, welcher verschiedene Übungen beinhaltet, besonders geholfen, so konsequent in der Umsetzung zu sein. Die Person führte die Übungen sehr häufig durch. Zum Ende und nach dem Training lies die Regelmäßigkeit der Durchführung der Achtsamkeitsübungen nach und die Interviewte praktizierte diese „eher selten“. Sie äußert, dass sie zukünftig achtsamer mit ihren Bedürfnissen umgehen wolle, da sie gemerkt habe, dass sie einen Drang zu spirituelleren Dingen bekommen habe. Sie sagt, sie könne damit vorherige Unzufriedenheit ausbalancieren. Daher habe sie auch im privaten Kontext einige Veränderungen durchgeführt. Sie wechselte zum Beispiel seinen Nebenjob, um sich auf die wirklich wichtigen Dinge in seinem Leben fokussieren zu können. In Bezug zu sich selbst möchte sie auch achtsamer werden. Sie merkt an:

[...] vielleicht auch [...] was so Gewohnheiten angeht, [...] die einem irgendwie Stress bereiten können. Dass man [...] to do Listen [...] nach einem Achtsamkeitsprinzip angeht [...] und dass man keinen Berg vor einem sieht, sondern dass man sich einzelne Punkte daraus, die man nach Wichtigkeit ordnet und dann die einzelnen Dinge angeht und Schritt für Schritt die Sachen macht und ACHTSAMER die Sachen macht und dann halt [...] nicht so in Stress zu geraten (Interview 06, Z. 428-434).

Die Interviewte sieht Achtsamkeit nach dem Grundagentraining auf jeden Fall als eine Möglichkeit an, um die eigene innere Haltung zu verbessern. Hierzu führt sie aus:

Ja, weil ich einfach gemerkt habe [...], dass selbst, wenn man [...] nicht mit HUNDERT prozentiger Überzeugung reingeht und sich einfach nur [...] darauf einlässt, dass [...] ich halt trotzdem eine große Wirkung verspürt habe. [...] dass man halt wirklich auch in [...] den Übungen gemerkt [...] hat, die AUßERHALB der Uni waren ähm, dass man da halt auch wirklich andere Dinge WAHRnimmt teilweise (Interview 06, Z. 503-510).

Das Bedürfnis, auf seine Mitmenschen achtsamer eingehen zu wollen, verspürt sie nicht. Sie erklärt, dass sie früher in stressigen Situationen eher achtsamer gegenüber ihren Mitmenschen war, als mit sich selbst. Sie versucht diesbezüglich eine Balance zu finden.

In Bezug auf die Zukunft geht sie davon aus, dass sie die Achtsamkeitsübungen weiterhin fortsetzen wird, sodass sie auch im privaten Rahmen Zufriedenheit verspürt. Außerdem sagt sie, dass sie Lust habe, nach dem Studium der Sozialen Arbeit Fortbildungen zu belegen. Grundlegend äußert sie, dass sie den Trend des letzten halben Jahres fortsetzen möchte, in dem sie sich bezüglich Achtsamkeit verändert habe.

#### 6.1.7 Fall 7

Im narrativen Einstiegsteil berichtet die interviewte Person, dass sie sich bezogen auf die einzelnen Sitzungen noch daran erinnere, dass zu Beginn des Grundagentrainings eine Vorstellungsrunde durchgeführt wurde, damit eine Vertrauensbasis geschaffen werden konnte. Auch die Entspannungsübungen im Raum der Stille, welche sie teilweise an Yoga erinnern, sind ihr im Gedächtnis geblieben und haben ihr dabei geholfen, sich zu entspannen.

Auf die Frage, ob sie besondere Erwartungen an den Kurs hatte sagt sie: „NE. Eigentlich hatte ich wirklich speziell keine Erwartungen. Ich war eher offen [...] was jetzt einfach auf mich zukommt“ (Interview 07, Z. 324-327).

Zudem berichtet die befragte Person in dem Interview, dass sie vor dem Kurs dachte, dass Achtsamkeit so etwas bedeute wie, „auf sich zu achten, sich selber mal etwas Gutes zu tun“ (Interview 07, Z. 208). Hiermit meint sie beispielsweise das Shoppen mit Freunden oder das Gönnen einer Massage. Achtsamkeit hatte zu diesem Zeitpunkt noch keinen Stellenwert in ihrem Leben, sie hat sich darüber sehr wenige

Gedanken gemacht. Während des Kurses „war es schon relativ hoch“, sagt sie (Interview 07, Z. 348). Zum Ende hin ist es konstant geblieben. Nach dem Kurs nahm der Stellenwert wieder ein bisschen ab und hatte eher eine moderate Bedeutung für sie. Dennoch habe sie für sich festgestellt, dass es wichtig ist,

auch mal seinen eigenen Körper zu spüren und einfach zu wissen, okay, was sagt mir jetzt mein Körper. [...] Das man das versucht WAHRzunehmen. Das habe ich, also NIE bewusst drauf geachtet, WIE mein Körper reagiert in dieser Situation gerade. Und durch das Seminar. Oder NACH dem Seminar habe ich einfach gelernt, okay, das ist ja viel mehr [...] (Interview 07, Z. 219-223).

In Bezug auf ihr Empfinden während der Übungen in den einzelnen Sitzungen erläutert sie, dass sie sich am Anfang nicht so gut darauf einlassen konnte:

Auch mit der Sitzposition. Da musste ich halt auch erstmal für mich selber herausfinden. [...] ‚Was passt zu mir? Wie kann ich mich mit meiner Körperhaltung entspannen?‘ Das kam erst mit [...] der Zeit. [...] am Ende wusste ich ganz genau. ‚Okay, [...] in dieser Körperhaltung kann ich mich am BESTEN entspannen (Interview 07, Z. 14-19).

Rückblickend bewertet sie die Wirksamkeit des Grundlagentrainings als sehr gut. Als besondere Übung ist ihr die Körperreise „Body Scan“ im Gedächtnis geblieben. Diese habe sie sehr gut aufgenommen. Die Gesprächspartnerin führt dazu aus: „Ich habe meinen Körper gespürt, wie der sich verändert. Die Körpertemperatur und [...] Auch DANACH das Gefühl, [...] das Empfinden von dieser Erleichterung und das war auf jeden Fall ganz gut“ (Interview 07, Z. 194-197). Sie sagt zudem: „Ich hatte warme Hände, warme Füße. [...] Ja, das ist halt so grob. So das WICHTIGSTE, was ich jetzt empfunden habe während der ganzen Zeit“ (Interview 07, Z. 36-38). Sie fügt hinzu, dass sie sich durch den Kurs und der Anwendung von Achtsamkeitsübungen in stressigen Situationen selber helfen konnte: „Ich habe [...] mir immer so Gedanken gemacht. ‚Okay, was haben wir im Seminar gemacht und was könnte ich jetzt tun, wenn ich gestresst bin‘ und habe das dann auch angewendet. Zum Beispiel mal irgendwie rausgegangen, spazieren, Buch gelesen [...]“ (Interview 07, Z. 108-111). Manchmal fällt es ihr aber auch schwer, in stressigen Situationen achtsam mit sich selbst zu sein. Sobald der Stress vorbei ist, denkt sie sich häufig: „Okay, da hätte ich jetzt so oder so achtsam sein MÜSSEN“ (Interview 07, Z. 118-119). Im Allgemeinen merkt sie an, dass sie während des Kurses achtsamer in ihrem Alltag war als nach dem Kurs. Der Grund hierfür war die wöchentliche Routine und Präsenz, die während des Trainings gegeben war.

In Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen ist bei der Befragten ein Auf- und Abwärtstrend zu erkennen. Zu Beginn des Trainings stieg die Verlaufskurve ziemlich steil an. Die Interviewte führte relativ häufig Achtsamkeitsübungen durch. Während des Kurses intensivierte sich das nochmal und stieg weiter

an. Sie äußert: „Ich habe da echt POSITIVE Erfahrungen mitgemacht und das war dann so motivierend [...]“ (Interview 07, Z. 422-423). Zum Ende hin wurde es immer seltener und nach dem Training praktizierte sie es eher nur noch selten. Dennoch versucht sie die Übungen immer wieder in ihren Alltag zu integrieren. Sie führt aus:

Dann versuche ich dann schon abends irgendwie, mich vielleicht DOCH was früher ins Bett zu legen und dann einfach mal ausatmen (lacht) und darüber nachzudenken, ja. [...] Es ist mir teilweise auch gelungen, dass ich halt gesagt habe, ‚Okay, jetzt machst du eine kleine Pause, setzt dich irgendwo hin.‘ [...] Einfach [...] dahin zu setzen und einfach mal zwei Minuten durchzuatmen (Interview 07, Z. 258-266).

Auch beim Spaziergehen versucht sie häufig bei jedem Schritt bewusst ein- und auszuatmen. Während des Spülens oder bei anderen Haushaltsaufgaben fällt es ihr generell leichter die Achtsamkeitsübungen anzuwenden, da sie dann besonders gut abschalten, sich entspannen und bewusster darauf konzentrieren kann, im Hier und Jetzt zu sein. Die Befragte äußert dazu: „Das fühlt sich gut an. [...] Dann lasse ich auch manchmal das WASSER einfach laufen und ich halte einfach meine Hände da-runter [...] und danach geht es mir besser (lacht)“ (Interview 07, Z. 486-488). Zudem erzählt sie: „[...] danach ist das halt irgendwie so ein INNERES Gefühl wo ich denke, okay. Das brauche ich halt doch öfters mal“ (Interview 07, Z. 481-482). Sie sagt, dass ihr ein weiterer Kurs, der dauerhaft stattfindet helfen würde, die Achtsamkeitsübungen regelmäßig anzuwenden. Sie betont, dass dadurch für sie wieder eine wöchentliche Routine gegeben wäre, die ihr dabei helfen würde, sich kontinuierlich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Zudem würde es ihr helfen, wenn sie eine Person hätte, mit der sie die Übungen gemeinsam und regelmäßig durchführen könnte.

Ihre innere Haltung hat sich nach dem Kurs dahingehend verändert, dass sie auf die Signale ihres Körpers achtet und dementsprechend handelt. In Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen äußert sie, dass sie anderen Menschen Tipps gebe und dass was sie gelernt habe, weitergeben kann. Sie berichtet: „Viele haben auch Interesse gezeigt. Haben weiter nachgefragt, wie das denn wirklich funktioniert und [...] sie waren auf jeden Fall positiv überrascht“ (Interview 07, Z. 552-554).

Für die Zukunft wünscht sich die Gesprächspartnerin, dass sie weiterhin auf ihre Körpersignale hören und achtsamer mit sich selbst sein kann. Sie denkt, dass sie die Haushaltsaufgaben wie gehabt gut in den Alltag einbringen kann. Größere Übungen wird sie vermutlich auch zukünftig nicht alleine Zuhause durchführen, so sagt sie.

Abschließend merkt die Gesprächspartnerin an, dass sie ein Nachtreffen mit allen Teilnehmenden schön fände: „Es wäre ECHT SCHÖN, [...] mal zu erfahren, was die anderen denn jetzt so erlebt haben, weil ich kenne ja jetzt nur meine Sicht [...]“ (Interview 07, Z. 612-615).

## 6.2 Fallübergreifende Betrachtung

Im Folgenden geht es darum, die verschiedenen Perspektiven der interviewten Personen aufeinander zu beziehen. Dies bedeutet, dass in einer Zusammenschau die bereits vorgestellten Ansichten der unterschiedlichen Interviewpartnerinnen und Interviewpartner gegenübergestellt werden, um Gemeinsamkeiten, Unterschiede sowie Abweichungen aufzuzeigen. Die Forscherin orientiert sich hierbei an den gestellten Fragen des Leitfadens (vgl. Anlage 1). In der fallübergreifenden Betrachtung werden beide Geschlechter genannt. Die Anonymität bleibt jedoch weiterhin erhalten, da nicht genau ersichtlich ist, welche der Aussagen von dem männlichen Interviewten geäußert wurden.

Um das Grundlagentraining retrospektiv zu betrachten, wird zunächst Bezug auf die Dartscheiben genommen, welche in der Abbildung 3 komprimiert in Form einer Punktwolke zu sehen sind.

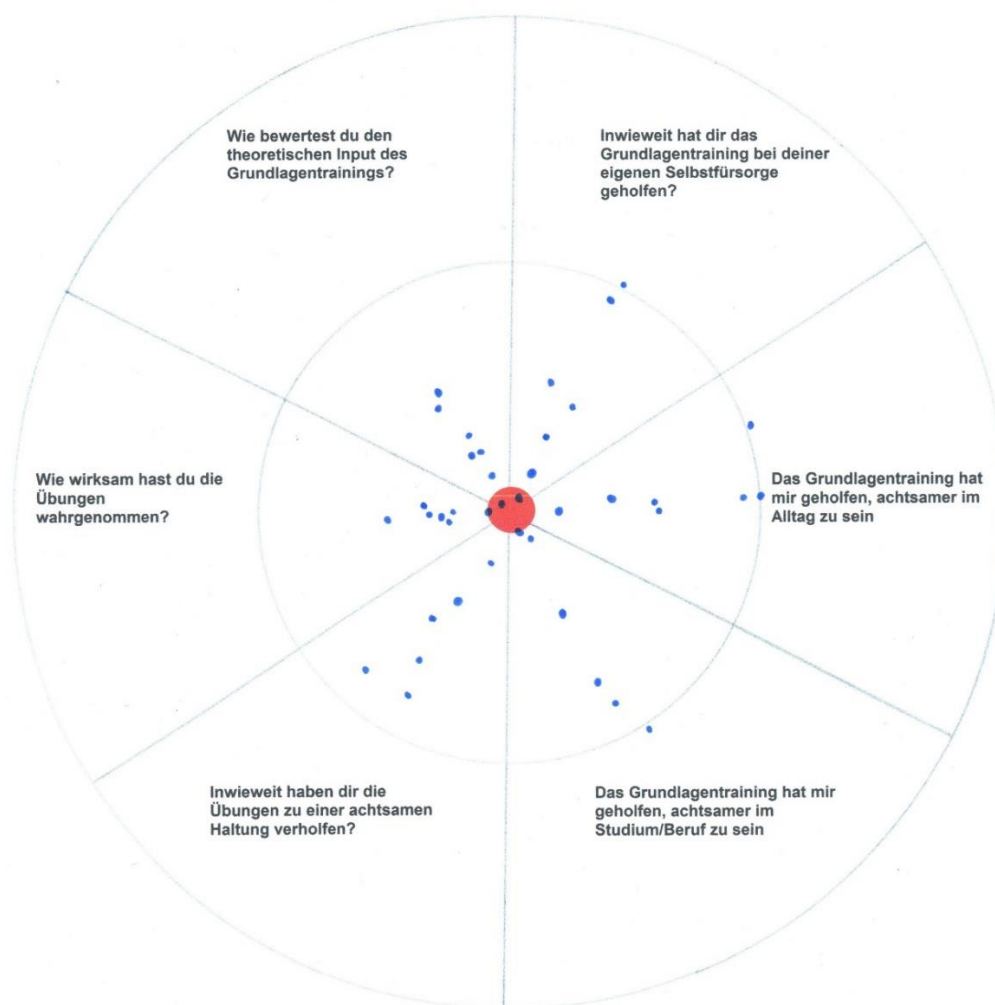


Abbildung 3: Ergebnisse der Dartscheiben in Form einer Punktwolke

Bei der Betrachtung der Einzelfälle lässt sich zusammenfassend sagen, dass drei der sieben Interviewpartnerinnen und Interviewpartner ihre Markierungen um den Mittelpunkt rotierend eingezeichnet haben. Der theoretische Input wird von einer Person als sehr positiv und sehr gut nachvollziehbar bewertet. Eine andere nimmt Bezug auf das Handout, lobt dieses und verdeutlicht, dass sie es als enorm wirksam empfand. Sechs Personen bewerten den theoretischen Input als gut.

Auf die Frage, ob das Grundlagentraining bei der eigenen Selbstfürsorge geholfen habe, gibt eine Person von sieben eine sehr gute und positive Bewertung ab. Vier von den Interviewten zeichnen ein gutes Feedback ein. Eine dieser vier Personen äußert beispielsweise, dass sie durch die einzelnen Sitzungen überhaupt erst gelernt habe, was Selbstfürsorge eigentlich ist. Zwei weitere der Befragten sagen, dass ihnen das Grundlagentraining bei der eigenen Selbstfürsorge zwar geholfen habe, sie die Übungen jedoch regelmäßiger umsetzen müssen, um im Endeffekt ein noch positiveres und langfristiges Ergebnis erzielen zu können. Sie geben daher diesbezüglich eine mittelmäßige Bewertung ab.

Vier der Interviewteilernehmerinnen und Interviewteilernehmer schätzen das Training als eine gute Grundlage ein, um achtsamer im Alltag zu werden. Eine dieser vier Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner äußert beispielsweise, dass sie sich während des Trainings bewusst die Zeit dazu genommen habe, die Umwelt intensiver wahrzunehmen, wohingegen eine weitere dieser befragten Personen berichtet, dass ihr die ausgehändigten Hausaufgabenkarten sowie die wöchentliche Routine bei der Umsetzung der Übungen im Alltag am meisten geholfen haben, täglich achtsamer mit sich selber umzugehen. In stressigen Situationen fiel es einer dieser Personen manchmal schwer, die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Drei erachten die Wirkkraft in Bezug auf die Achtsamkeit im Alltag als eher mittelmäßig. Sie positionieren ihren Punkt zwischen dem Innenfeld und der Mittellinie sowie der Mittellinie und der Außenlinie. Eine der Personen verdeutlicht, dass es ihr schwerfalle, die Übungen regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Diesbezüglich betont sie vor allem die Umsetzung der Hausaufgabenkarten. Eine andere Person symbolisiert hiermit, dass der achtsame Umgang mit sich selbst im Alltag veränderungswürdig sei. Die dritte Person sagt, dass der Kurs ihr nach einer längeren Exmatrikulationsphase wieder dazu motiviert habe, achtsamer im Alltag zu sein.

In Bezug auf die Frage, ob die Teilnehmenden durch das Grundlagentraining achtsamer im Studium und im Beruf sein konnten, gaben insgesamt sechs der Befragten eine Antwort. Eine der Interviewten wertet die eigene Achtsamkeit in Studium und Beruf als positiv. Vier weitere erachten das Grundlagentraining als gut und eine tendiert eher zu einer mittelmäßigen Bewertung. Die sechste Person setzt ihren Punkt in

die Nähe der Mittellinie gesetzt, jedoch in den äußeren Kreis. Sie betont, dass ihre Achtsamkeit in Bezug auf das Studium und den Beruf noch verbesserungswürdig sei und merkt dazu an, dass sie versucht habe in stressigen Situationen viel Sport zu machen um sich abzureagieren. Dies konnte sie jedoch nicht immer umsetzen, da das Studium oder der Beruf in der Spanne des Grundlagentrainings sehr viel Zeit in ihrem Leben eingenommen habe.

Das sechste Segment, in dem abgefragt wird, ob das Grundlagentraining zu einer achtsamen Haltung verholfen habe, wurde von allen sieben Befragten als gut bewertet. Eine Person sagt, dass sie überrascht davon war, wie gut sie sich auf den Kurs und die Übungen einlassen konnte. Zudem betont sie, dass sie in Bezug auf ihre achtsame Haltung sofort eine positive Wirkung verspürt habe. Eine andere Gesprächspartnerin äußert, dass der Input der einzelnen Sitzungen gut erklärt wurde und sie dadurch gelernt habe, bedachter mit sich umzugehen und dadurch eine achtsame Haltung entwickeln konnte. Eine der Befragten signalisiert, dass sich die eigene achtsame Haltung während des Kurses verbessert habe, sich die Umsetzung und Durchsetzung dieser jedoch danach als schwierig gestalte, weil die wöchentliche Routine durch den Kurs nicht mehr gegeben sei.

Die Wirksamkeit des Grundlagentrainings bewertet eine Person als sehr positiv. Fünf weitere geben diesbezüglich ebenso ein gutes Feedback und eine Person deutet durch Äußerungen daraufhin, dass die Wirksamkeit der Übungen auch bei ihr gegeben war. Zwei dieser Interviewpartnerinnen und Interviewpartner betonen vor allem, dass die Durchführung der Meditationsübungen und die Integration und Umsetzung der Hausaufgabenkarten im Alltag besonders dazu beigetragen haben, dass der Kurs so eine Bewertung erhält.

Zwei von sieben Teilnehmenden äußern nach dieser Feedbackmethode, dass sie die Punkte im Januar, am letzten Tag des Grundlagentrainings relativ ähnlich bewertet haben wie heute. Zwei weitere signalisieren dies ebenso.

Nach der Betrachtung der visualisierenden Daten wurden noch weitere Fragen aus dem Leitfaden herangezogen und explorativ betrachtet. In Bezug auf die Anmelde-motivation haben sechs der sieben Teilnehmenden geantwortet und es lässt sich aus den gegebenen Aussagen schlussfolgern, dass drei der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner den gleichen Anreiz für die Teilnahme an dem Kurs hatten. Bei ihnen passte das Grundlagentraining gut in den Seminarplan und sie waren offen, etwas Neues auszuprobieren. Zudem sagt eine von diesen drei Personen, dass es ihr vor dem Training schwerfiel, das Thema Achtsamkeit ohne Unterstützung Zuhause durchzuführen. Eine weitere dieser befragten Personen meldet zurück, dass sie sich durch den Kurs erhoffte, Anschluss zu anderen Studierenden zu erlangen, da sie die



letzten vier Jahre exmatrikuliert war. Die vierte Befragte meldete sich für den Kurs an, da sie sich sehr zu Beginn des Grundlagentrainings sehr unausgeglichen fühlte und bezüglich ihrer beruflichen Zukunft eher unsicher war. Die Anmeldemotivation der sechsten Person entstand aus dem Grund heraus, da sie im privaten und beruflichen Alltag nur schwer Nein sagen konnte.

Auf die Frage, welche Erwartungen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorher an den Kurs hatten, signalisieren zwei Teilnehmerinnen, dass sie sich durch die Teilnahme erhofften, zukünftig leichter Entscheidungen treffen zu können. Vier weitere antworten, dass sie, was das Kursangebot anging, sehr offen waren und sich überraschen ließen, sie hatten keine bestimmten Erwartungen an den Kurs oder das Projektteam. Eine dieser vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer formuliert jedoch eine Erwartung an sich selbst. Die Person wünschte sich, dass sie die Übungen künftig regelmäßiger umsetzen wird. Eine der Gesprächspartnerinnen äußert die Erwartung, während der Sitzungen Yoga praktizieren zu wollen und eine andere strebt an, die Unsicherheiten bezüglich ihrer beruflichen Zukunft zu reduzieren.

In der Zusammenschau kann gesagt werden, dass die Erwartungen von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfüllt oder sogar übertroffen wurden. Vier der befragten Personen, die vorher ohne Erwartungen mit dem Grundlagentraining gestartet sind sagen explizit und drei signalisieren, dass sie von dem Kurs sehr positiv überrascht waren, da ihnen in dem Kurs der Raum gegeben wurde, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich bewusster auf sich selbst zu fokussieren. Die Gesprächspartnerin, die sich vor dem Kurs erhofft hat, Yoga zu praktizieren, war nicht enttäuscht, dass dies nicht durchgeführt wurde. Ganz im Gegenteil: Sie äußert, dass der Aufbau des Kurses sogar besser für sie war, als sie erwartet habe. Die sechste Befragte habe durch das Training gelernt, bestimmte Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und deutet zudem an, dass sie ihre berufliche Unsicherheit abgelegt habe.

Auf die Frage, ob sich die Einstellung zu dem Grundlagentraining im Verlauf des Kurses verändert habe, antworten fünf der Befragten. Sie geben alle ein positives Feedback. Eine von ihnen sagt, dass sie nicht gedacht habe, dass der Kurs so ausführlich und abwechslungsreich gestaltet werde. Drei weitere äußern, dass sich ihre Einstellung zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge verändern konnten, da das Team diese Themen sehr gut Vermittelt habe. Eine weitere begründete die Entwicklung einer positiven Einstellung damit, dass sie immer mehr Erfahrungen gesammelt habe und die einzelnen Sitzungen für sich nutzen konnte, um zu entspannen. Auch die Zusammensetzung der Gruppe und die geschaffene Vertrauensbasis habe zu dieser Entwicklung beitragen, hebt eine Teilnehmerin hervor. In Bezug auf die ge-

schaftene Vertrauensbasis in der Gruppe äußern sich noch vier weitere Interviewpartnerinnen und Interviewpartner. Sie sagen, dass sie sich sehr wohlfühlt haben und äußern, dass mit der Zeit immer mehr tiefgehende Themen von einzelnen Teilnehmenden in der Gruppe angesprochen wurden. Zudem kamen durch diese Basis Freundschaften zustande, die auch über das Grundlagentraining hinaus noch bestehen.

Besonders positive Erinnerungen in Bezug auf die einzelnen Sitzungen konnten zwei von sieben Personen benennen und fünf signalisieren dies durch indirekte Aussagen. In Bezug auf die Theoriebausteine ist bei einer Person nach dem Training besonders der Input des Buddhismus präsent. Den Raum der Stille haben fünf der sieben Teilnehmer als besondere Räumlichkeit im Gedächtnis behalten. Eine weitere Person signalisiert, dass sie die „5-4-3-2-1-Methode“ (vgl. Kapitel 4.2) in diesem Raum als effektiv empfand und schon nach der ersten Sitzung Fortschritte in Bezug auf ihre Atmung festgestellt habe. Ihr gelang es schon relativ zu Beginn des Kurses, die Atemübungen in den Alltag zu integrieren. Bei den einzelnen Übungen konnten zwei der Teilnehmenden sehr gut abschalten. Vier weitere signalisieren dies ebenso in ihren Interviews. Zweien fiel es zu Beginn eher etwas schwerer sich auf die Übungen einzulassen und die Aufgaben der Hausaufgabenkarten in den Alltag zu integrieren. Am Ende funktionierte dies jedoch sehr gut, sagen sie.

In Bezug auf die eigenen Empfindungen während der einzelnen Sitzungen erzählen fünf der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie Zufriedenheit verspürten und zwei der Teilnehmenden signalisierten dies. Die Zufriedenheit äußert sich bei zwei der Personen dahingehend, dass die sich während der Settings die Zeit für sich nehmen konnten, sich auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und im Moment präsent sein können. Eine der beiden signalisiert, dass sie durch diese achtsamkeitsbasierten Einheiten Kraft für den Alltag schöpfen konnte. Die andere erzählt, dass sich die positiven Gedanken und die innere Haltung, welche sich während der Sitzungen entwickelt haben, relativ zügig auf das gesamte Wohlbefinden übertragen habe. Sie nahm dieses Empfinden als Entlastung wahr. Zudem stellt sie fest, dass sie während der Einheiten eine andere Zeitwahrnehmung hatte. Ihr kamen die einzelnen Sitzungen viel kürzer vor, als sie eigentlich waren. Eine weitere Teilnehmerin hat sich in einer der ersten Sitzungen sehr frei gefühlt. Sie betont, dass sie dieses Gefühl schon seit langem nicht mehr gespürt habe. Insbesondere loben noch zwei weitere die angenehme Ankommensroutine des Kurses, in dem Tee und Kekse gereicht wurden sowie Meditationsmusik abgespielt wurde. Durch diese Gegebenheiten hat sich auch der Stellenwert der Achtsamkeit bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern verändert, was in der Auswertung der Verlaufskurven ersichtlich wird.

Im weiteren Verlauf der fallübergreifenden Betrachtung werden die Verlaufskurven der Teilnehmenden herangezogen, welche sie jeweils während des Interviews in zwei Diagramme eingezeichnet haben. Bei den Verlaufskurven handelt es sich zum einen um die Bewertung des persönlichen Stellenwerts der Achtsamkeit im Alltag und zum anderen um die Einschätzung der Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen. Beide Diagramme beziehen sich auf den Zeitraum von vor bis nach dem Grundlagentraining. Die Befragten sollten sich bei der Bewertung an den Abstufungen null bis zehn orientieren. In dem Diagramm, bei dem der Stellenwert der Achtsamkeit erfragt wurde, spiegelt die Stufe null eine „sehr niedrige Signifikanz“ und die Stufe zehn eine „hohe Signifikanz“ wider. In dem zweiten Diagramm, welches sich auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen bezieht, sagt die Abstufung null aus, dass die Übungen „gar nicht durchgeführt“ wurden und die Ebene zehn meint die „häufige Anwendung“ von Achtsamkeitsübungen. Interpretationen, zusammenfassende Anmerkungen und Rückschlüsse auf denen die Auswertung basiert, können den sieben komprimierten Fällen der einzelfallbezogenen Inhaltsanalyse entnommen werden. Im nächsten Schritt wird zunächst das Diagramm, welches sich auf den Stellenwert der Achtsamkeit bezieht, näher betrachtet und ausgewertet. Zur Veranschaulichung werden zwei unterschiedliche und zugleich die prägnantesten Verlaufskurven in Form eines Schaubildes in den Fokus gerückt und in der Zusammenfassung abschnittsweise hervorgehoben. Die Inhalte der andern fünf Verlaufskurven sind der Anlage drei zu entnehmen.

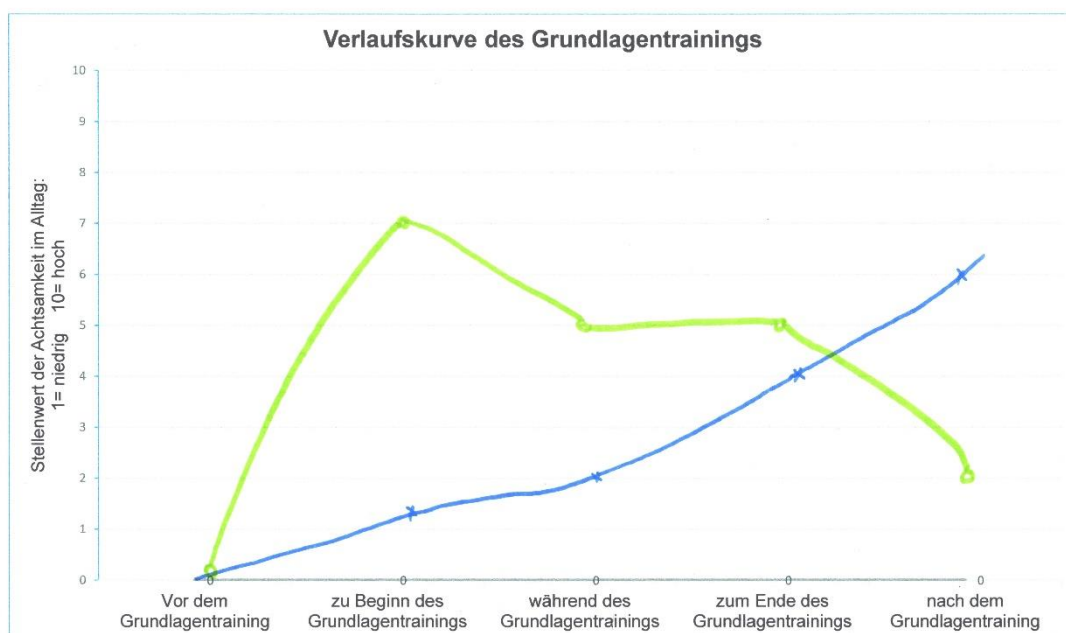


Abbildung 4: Verlaufskurve 1 (grün), Verlaufskurve 2 (blau)

Bei dem ersten Blick auf die sieben Verlaufskurven ist zu erkennen, dass der Stellenwert der Achtsamkeit vor dem Grundlagentraining bei drei der Befragten bei null liegt und somit eine sehr niedrige Signifikanz aussagt. Drei weitere Personen haben dem Thema Achtsamkeit vor dem Kurs einen etwas höheren Stellenwert zugeordnet und setzen ihre Markierung auf Stufe zwei bis drei. Für die siebte Befragte hatte das Thema Achtsamkeit bereits vor dem Training schon einen eher hohen Stellenwert, da sie sich zu diesem Zeitpunkt schon seit längerem mit der Materie auseinandergesetzt hat. Demzufolge markieren sie ihren Punkt auf der Stufe acht.

Zu Beginn des Grundlagentrainings ist bei allen Verlaufskurven ein zunehmender Trend zu erkennen. Der Stellenwert der Achtsamkeit ist bei drei Personen um jeweils zwei Nuancen angestiegen, bei zwei weiteren Befragten um eine und bei einer Person um eineinhalb Stellen. Bei der letzten Befragten ist ein herausragender Anstieg von Stufe null auf Ebene sieben zu verzeichnen (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 1).

Dieses Ergebnis lässt sich vermutlich damit begründen, dass die befragten Personen die einzelnen Settings als geschlossenen Raum für sich nutzen konnten, um sich Zeit für sich zu nehmen und von äußeren Einflüssen und Ablenkungen zu befreien. Auch die wöchentliche Routine und die damit einhergehende kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit wurde von zwei der Befragten als ein entscheidender Faktor für die zunehmende Wichtigkeit benannt. Auch die anderen Interviewten signalisieren, dass dieser Punkt für das Ergebnis entscheidend war.

Während des Trainings stieg der Stellenwert der Achtsamkeit bei jeweils zwei der Teilnehmenden um drei und vier Stufen an. Bei mehr als der Hälfte der interviewten Personen nahm der Stellenwert zu Beginn so weit zu, dass sich die Verlaufskurven im oberen Bereich des Diagramms befinden und während des Trainings bereits eine hohe Bedeutsamkeit für diese Personen aufwies. Bei zwei weiteren Befragten veränderte sich der Stellenwert um eine halbe Stufe nach oben, sodass der Stellenwert bei einer der Befragten auf der Stufe neun lag und somit sehr hoch war. Bei der anderen Person befindet sich die Verlaufskurve (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 2) zu diesem Zeitpunkt immer noch auf Stufe zwei des Diagramms, jedoch mit steigender Tendenz. Die Achtsamkeit hatte bei der Befragten im Vergleich zu den andern Teilnehmenden immer noch einen relativ niedrigen Stellenwert im Alltag. Durch die steigende Tendenz lässt sich jedoch schließen, dass der Stellenwert zu diesem Zeitpunkt zwar gering war, die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit durch die Teilnahme an dem Grundlagentraining aber immer höher und prägnanter wurde.

Zusammenfassend lässt sich in diesem Abschnitt sagen, dass die kumulative Bedeutsamkeit dieser sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich vermutlich darauf

zurückführen lässt, dass sie durch die intensivierte und regelmäßige Auseinandersetzung mit dem theoretischen und praktischen Input in den einzelnen Settings eine spürbare Veränderung in Bezug auf ihr Wohlbefinden feststellen konnten. Zudem erinnerten sie sich im Alltag zum Teil an einzelne Sequenzen aus dem Grundlagentraining und konnten sich in bestimmten Situationen gezielt und bewusst darauf berufen. In der Verlaufskurve der letzten Person (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 1), welche zu Beginn einen intensiven Anstieg von sieben Nuancen hatte war zu erkennen, dass der Stellenwert um zwei Stufen sank. Dies ist vermutlich damit zu begründen, dass es ihr schwerfiel, den neuen Input in den Alltag zu übertragen und auch auf einem solch hohen Level zu halten.

Zum Ende des achtsamkeitsbasierten Grundlagentrainings lässt sich feststellen, dass der Stellenwert bei zwei Personen, welcher während des Trainings bei Stufe acht und neun lag, jeweils um eine Abstufung gesunken und in den letzten Sitzungen konstant geblieben ist. Dies wurde von den Teilnehmenden nicht als negativ bewertet. Bei den meisten Personen ist der Stellenwert von der Mitte des Trainings bis zum Ende konstant geblieben und bei zwei Interviewten sogar jeweils um zwei Nuancen angestiegen. Hier ist zudem die Bewertung der Person inkludiert, welche die Signifikanz der Achtsamkeit während des Trainings im unteren Bereich einstuft (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 2). Bei ihr ist auch zum Ende hin ein kontinuierlicher Anstieg zu erkennen. Anhand ihrer Verlaufskurve wird deutlich, dass sie das Training bewusst für sich genutzt hat, um einen achtsamen Umgang zu erlernen. Dies betont sie auch in ihrem Interview (vgl. Interview 2, Z. 319-323).

Nach dem Grundlagentraining ist zu erkennen, dass bei der Mehrzahl der Teilnehmenden der Stellenwert um mindestens drei bis höchstens dreieinhalb Stufen gesunken ist. Hierbei ist auch die Person mit einbezogen, deren Verlaufskurve zu Beginn (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 1) einen enormen Anstieg aufwies. Nach dem Grundlagentraining liegt der Stellenwert der Achtsamkeit bei Stufe zwei und ist im Vergleich zum Beginn des Trainings eher niedrig. Diesen Verlauf begründet sie damit, dass ihr häufig die Zeit fehle, um sich mit dem Thema bewusst auseinanderzusetzen. Bei einer der anderen vier Teilnehmenden verringerte sich der Stellenwert nach dem Training und hatte nur noch eine mittelmäßige Signifikanz im Alltag dieser Person. Bei zwei weiteren Befragten sank der Stellenwert von Stufe achteinhalb und sieben auf Stufe vier und bei einer Person von Stufe acht auf viereinhalb. Bei zwei dieser Teilnehmenden lässt sich eine zukünftige Konstante ablesen. Bei der Teilnehmerin, die ihre Verlaufskurve in den unteren Bereich zeichnete (vgl. Abbildung 3, Verlaufskurve 2), ist weiterhin eine steigende Tendenz um zwei Stufen zu erkennen. Der Stellenwert

liegt zum Ende des Kurses knapp über der Mittellinie. Aus dieser Verlaufskurve lässt sich daher deuten, dass der Stellenwert auch weiterhin noch steigen wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Stellenwert der Achtsamkeit nach dem Grundagentraining bei insgesamt fünf der Teilnehmenden wieder gesunken, bei einer Befragten konstant geblieben und bei einer weiteren Person anstieg. Trotz der zum größten Teil sinkenden Tendenz kann eine prägnante Steigerung der Bedeutsamkeit von Achtsamkeit für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem achtsamkeitsbasierten Grundagentraining festgestellt werden. Dies lässt sich damit begründen, dass der Stellenwert der Achtsamkeit zu Beginn bei sechs von sieben Personen zwischen den Ebenen null und drei lag, wohingegen er nach dem Training bei fünf von sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den Feldern fünf bis achteinhalb lagen und damit angestiegen ist.

Anknüpfend an diese Auswertung werden im Folgenden die sieben Verlaufskurven, welche sich auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen beziehen, ausgewertet. An dieser Stelle ist gleicherweise zu erwähnen, dass zur Veranschaulichung die prägnantesten Ergebnisse in Form eines Schaubildes in den Fokus gerückt und in der Zusammenfassung abschnittsweise hervorgehoben werden. Die Inhalte der andern fünf Verlaufskurven sind der Anlage vier zu entnehmen.

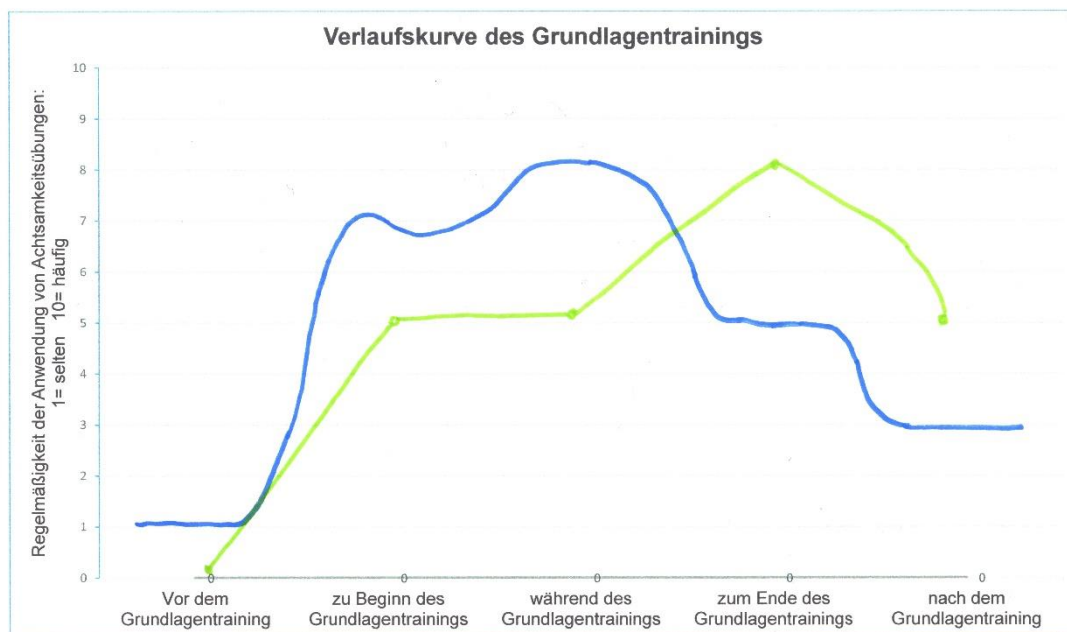


Abbildung 5: Verlaufskurve 1 (grün), Verlaufskurve 2 (blau)

Bei der näheren Betrachtung der Ergebnisse lässt sich der Trend ablesen, dass vor dem Grundlagentraining die Regelmäßigkeit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen bei der Mehrzahl der Teilnehmenden nicht gegeben war (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 1). Nur eine Person führte schon vor dem Kurs relativ häufig Achtsamkeitsübungen durch und setzte ihren Punkt in das Mittelfeld des Diagramms. Eine weitere Person praktizierte die Übungen vorher selten (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 2) und eine andere gelegentlich.

Es lässt sich in Bezug auf die sieben Verlaufskurven und den vorangegangenen Einzelfällen schlussfolgern, dass das Thema Achtsamkeit den meisten der befragten Personen vor dem Training bekannt war und sie sich im privaten Kontext schon mal damit auseinandergesetzt haben. Zwei der Teilnehmerinnen ist überraschenderweise zu Beginn des Kurses aufgefallen, dass sie vor dem Training schon unbewusst Übungen durchgeführt haben. Dennoch wurden vor dem Kurs nur von der Minderheit Achtsamkeitsübungen angewandt.

Zu Beginn des Grundlagentrainings ist klar zu sehen, dass die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen bei allen Teilnehmenden angestiegen ist. Bei drei der Befragten ist ein deutlich steiler Anstieg erkennbar. Bei zwei dieser Personen ist eine Steigerung von einer eher geringen bis relativ häufigen und mittelmäßigen (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 1) Regelmäßigkeit zu erkennen. Eine andere Person, welche die Übungen zuvor schon selten praktizierte, verstärkte die Anwendung zu Beginn nochmal enorm und setzt ihren Punkt in der Verlaufskurve auf die Ebene sieben (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 2). Bei der Mehrzahl der Befragten lässt sich in den Verlaufskurven ein steigender Trend ablesen, bei dem ein Anstieg von mindestens zwei bis höchstens drei Stufen ersichtlich ist. Hierbei ist jedoch zu erwähnen, dass der Großteil dieser Personen ihre Kurve im unteren Drittel des Diagramms eingezeichnet haben und die Übungen zu diesem Zeitpunkt noch eher selten durchführten.

Hieraus lässt sich interpretieren, dass die Übungen zwar regelmäßiger angewandt wurden, die Integration in den Alltag aber noch nicht umsetzbar war, da möglicherweise die Routine und die notwendige Konzentration in Bezug auf die Anwendung von Achtsamkeitsübungen noch nicht gegeben war. Einigen Aussagen kann entnommen werden, dass die interviewten Personen zu Beginn für sich feststellten, dass die konstante Anwendung der Übungen ihnen guttat, dabei geholfen hat zur Ruhe zu kommen und zudem einen Ausgleich zum Arbeits- oder Unialltag schaffen konnte. Der steigende Trend bei den Befragten lässt demnach im Allgemeinen darauf schließen, dass die Teilnehmenden insgesamt zu einer regelmäßigen Anwendung von Achtsamkeitsübungen motiviert waren.

Während des Kurses blieb die regelmäßige Umsetzung bei drei von sieben Teilnehmenden konstant (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 1), wohingegen sie bei drei weiteren Personen um ein bis zwei Stufen anstieg (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 2). Dies ist vermutlich auch auf die Motivation zurückzuführen, weil die Teilnehmenden in den ersten Sitzungen neue wirksame und positive Erfahrungen gemacht haben.

Zum Ende des Trainings ist zu erkennen, dass bei drei der Teilnehmenden die stetige Anwendung von Achtsamkeitsübungen gesunken ist (vgl. Abbildung 4, Verlaufskurve 2). Die Mehrzahl der Personen zeigt jedoch eher eine konstante oder ansteigende Entwicklung. In der Verlaufskurve 1 ist demnach ein prägnanter Anstieg von drei Ebenen erkennbar. Einem Einzelfall ist zu entnehmen, dass die Teilnehmerin das Praktizieren der Übungen in der Prüfungsvorbereitung verstärkt für sich nutzte, um sich zu beruhigen und neue Kraft zu schöpfen (Interview 01, Z. 395ff.). Ganzheitlich betrachtet ist in den eingezeichneten Verlaufskurven zu diesem Zeitpunkt ein steigender Trend in Bezug auf die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen zu erkennen.

Nach dem Training ist deutlich festzustellen, dass die Regelmäßigkeit bei allen Befragten um mindestens einen halben bis höchstens drei Stellenwerte gesunken ist. Dies ist laut einiger Aussagen der Teilnehmenden vermutlich daran festzumachen, dass die wöchentlichen Sitzungen ausblieben und sich aus diesem Grund die weitere kontinuierliche Anwendung und Integration der Übungen in den Alltag für viele als schwierig herausstellte. Zudem ist noch zu erwähnen, dass zwei der Teilnehmerinnen, welche die Achtsamkeitsübungen in einer unterschiedlichen Intensität ausgeübt haben, die damit verbundenen positiven Erfahrungen als Motivation für das weitere Praktizieren betonen.

Abschließend kann an dieser Stelle gesagt werden, dass die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen zwar nach dem Training wieder gesunken, im Vergleich zu vor dem Training aber deutlich angestiegen ist. Dahingehend ist ein eindeutiger Anstieg in Bezug auf die Regelmäßigkeit bei allen Personen zu erkennen und es kann vermutet werden, dass die Teilnehmenden diesen Übungen eine gewisse Wirksamkeit zusprechen. Schlussendlich ist zu erwähnen, dass bei zwei der Gesprächspartnerinnen auch in Zukunft eine weitere Konstante in Bezug auf die Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen zu erkennen ist.

Dies konnte auch durch die anschließende Frage, bei der nach der Integration der Übungen in den Alltag durch die Teilnehmenden gefragt wurde, bestätigt werden. Zwei von sieben Personen geben konkret an, dass sie die Übungen über das Grundlagentraining hinaus weiterhin in den Alltag integrieren. Eine dieser Personen sagt, dass vor allem der theoretische Input, welcher vor dem Training noch nicht bekannt



war, im Gedächtnis geblieben sei und nach dem Training bewusst von ihr angewendet wird. Drei weitere Personen erzählen, dass sie die Übungen nicht alltäglich umsetzen. Eine von den drei interviewten Personen gibt an, dass ihr das Durchhaltevermögen fehle und die andere sagt, dass sie in stressigen Situationen häufig vergesse, achtsam zu sein und die vermittelten Achtsamkeitsskills anzuwenden. Die dritte Befragte beschreibt, dass sich die Umsetzung eher schwierig gestaltet. Dies signalisiert zudem noch eine weitere Probandin. Zwei von sieben Personen geben an und drei signalisieren, dass sie die Achtsamkeitsübungen vor allem in stressigen Situationen durchführen. Eine sagt zwar, dass es ihr in diesen Situationen sehr schwer falle einen Zugang zu sich zu finden. Dennoch weiß sie, dass sie den Zugang gerade in diesen Augenblicken finden muss, damit es ihr bessergeht. Eine teilnehmende Person, welche die Achtsamkeitsübungen nicht mehr regelmäßig praktiziert, äußert den Wunsch, in stressigen Situationen und im Allgemeinen achtsamer mit sich umgehen zu können. Sie sagt, dass ihr das Handout, welches in der letzten Sitzung ausgehändigt wurde, dabei helfen könnte. Eine weitere Person, der es eher schwerfällt, die Übungen weiterhin zu praktizieren, äußert, dass ihr ein weiterer Kurs bei der Umsetzung zukünftig helfen könnte.

Auf die Frage, ob es angenehme Übungen gibt, die weiterhin praktiziert werden, sagt eine Person von sieben dass sie noch fast alle Übungen angewendet hat. Zwei von fünf Personen äußern und eine Person signalisiert, dass es ihnen nach dem Training leichter falle, die Übungen mit alltäglichen Aufgaben zu verknüpfen, wie beispielsweise dem bewussten Spülen von Geschirr. Die gleichen Personen sagen ebenso, dass ihnen besonders die Hausaufgabenkarten dabei helfen, diese Übungen in den Alltag zu implizieren. Zudem merkt eine der Befragten an, dass sie sich häufig ein Mantra überlegt, wenn es ihr nicht gutgeht und sie entspannen möchte. Die „Sitzmeditation“ und die „Gehmeditation“ wurde noch von zwei Personen angewendet. Eine von sieben Befragten wendet noch die „stille Meditation“ an und eine die „5-4-3-2-1-Methode“ (vgl. Kapitel 4.1). Längere Meditationen oder die Übung „Body Scan“ (vgl. Kapitel 4.2) bezeichnen zwei von sieben Teilnehmenden als eher negativ für den alltäglichen Gebrauch.

Im Folgenden wird die Bedeutsamkeit der Achtsamkeit nach dem Kurs beschrieben. Diese Veränderungen lassen vermutlich auch auf die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Nachhinein schließen. Drei der Teilnehmenden berichten, dass sich die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit dahingehend verändert habe, dass sie sich nach dem Training bewusst mehr Zeit für sich selbst nehmen und Freiräume schaffen, wenn es notwendig ist. Eine von diesen drei Personen erklärt, dass Achtsamkeit für sie etwas mit Pausen und Ruhe zu tun habe. Vier sagen, dass sie nach

dem Training bestimmte Dinge, wie beispielsweise das Spüren des eigenen Körpers bewusster wahrnehmen würden. Zwei der interviewten Personen haben durch das Training neue Blickwinkel bezüglich Achtsamkeit erhalten können. Eine sagt zudem, dass Achtsamkeit jetzt für sie mehr bedeute, als nur auf dem Boden zu sitzen und zu meditieren. Die Aussagen der anderen vier Befragten lassen darauf schließen, dass sie auch neue Sichtweisen für sich entdecken konnten.

Im Folgenden wird zusammenfassend dargestellt, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeitspraxis und der eigenen inneren Haltung zu sich selbst, anderen Menschen gegenüber sowie in stressigen Situationen sehen. Auf die Frage, ob sich die Haltung nach dem Kurs zu sich selbst verändert habe, geben sieben der Teilnehmenden eine positive Rückmeldung. Eine der Personen sagt, dass sie jetzt viel liebevoller, geduldiger und gelassener mit sich umgehe und bewusster auf Körpersignale höre. Zudem lenkt sie ihren Blick eher auf ihre positiven Eigenschaften als auf ihre schlechten. Eine weitere Befragte erzählt und eine signalisiert, dass sie sich nach dem Grundlagentraining in bestimmten Situationen weniger unter Druck setzen. Eine von ihnen sieht sich außerdem in einigen Situationen selber nicht mehr so kritisch wie vor dem Grundlagentraining. Zudem erzählen vier der Teilnehmenden sehr stolz, dass sie sich mehr Zeit für sich nehmen und die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrnehmen. Insbesondere nimmt sich eine Teilnehmerin viel selbstbewusster wahr, als vorher. Sie hat sich vorher viele Gedanken darübergemacht, was andere Menschen von ihr halten. Das macht sie jetzt nicht mehr. Die Person, die den Kurs nach der zweiten Sitzung aus privaten Gründen nicht mehr besucht hat, sieht Achtsamkeit auf jeden Fall als Möglichkeit, um die eigene Haltung zu verbessern. Sie hat schon bereits durch die Teilnahme an den zwei Sitzungen für sich festgestellt, dass sie durch die von ihr gezeigte Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen, bereits eine große Wirkung verspürt habe.

In Bezug auf die Haltung zu anderen Menschen haben sich bei sechs von sieben Personen Veränderungen eingestellt. Zwei der Befragten berichten, dass sie im Umgang mit anderen Menschen gelassener und geduldiger geworden seien. Eine dieser Teilnehmerinnen nimmt die Handlungen anderer zudem bewusster wahr und signalisiert, dass sie durch die Veränderung der eigenen Grundhaltung neue positive Eigenschaften an ihrem Freund entdecken konnte und diese zum Teil übernommen habe. Dies hat auch eine weitere Person bei sich festgestellt. Der zweiten Person ist außerdem noch aufgefallen, dass sie anderen Menschen auf einer viel wertfreieren Ebene begegnet. Eine weitere Interviewte hat eine neue Wahrnehmung für die Gefühle anderer Menschen entwickelt und geht in Situationen, in denen es dem Gegenüber nicht gut zu gehen scheint, viel rücksichtsvoller mit dieser Person um. Die vierte Befragte

berichtet, dass sie nach dem Training die Zeit mit anderen Menschen viel bewusster wahrnehme und mehr im aktuellen Moment lebe. Eine andere Teilnehmende äußert, dass sie Hilfeleistungen von anderen Menschen bewusster wahrnehme und sich viel schneller dafür bedanke. Sie signalisiert, dass sie ihnen damit das Gefühl von Wertschätzung zurückgeben könne. Außerdem habe sie festgestellt, dass sie positive Energie tanken kann, wenn sie andere Menschen anlächelt und diese zurück lächeln. Die Sechste der Befragten berichtet, dass sie anderen Menschen viele Tipps in Bezug auf Achtsamkeit geben konnte, und signalisiert, dass sie sich sehr gut gefühlt habe, anderen Menschen damit helfen zu können. Bei der teilnehmenden Person, welche nur an zwei Sitzungen teilgenommen hat, veränderte sich die Haltung gegenüber anderen Menschen nicht.

Zwei von sieben der Befragten haben unabhängig voneinander festgestellt, dass sich ihre eigene Haltung in Bezug auf stressige Situationen dahingehend verändert habe, dass sie mehr Prioritäten setzen und öfters bewusst durchatmen, um Kraft zu tanken. Eine dritte Befragte signalisiert ebenso, dass sie in solchen Situationen vermehrt durchatme und dadurch wieder zu sich selbst finde. Zudem deuten beide der Befragten durch ihre Aussagen daraufhin, dass sie verstärkt versuchen nachzuspüren, was ihnen in einem stressigen Moment helfen könnte. Eine dieser Teilnehmenden erwähnt in ihrem Interview, dass für sie Bewältigung von stressigen Situationen auch viel mit der Haltung zu sich selbst zu tun habe. Eine weitere hat eine Veränderung bemerkt, indem sie in solchen Momenten den von ihr an sich selbst gestellten Druck rausgenommen hat. Eine andere Person benötigt in solchen Situationen positive Energie und diese, hat sie festgestellt, bekommt sie von anderen, indem sie ihnen etwas Positives spiegelt. Eine weitere Teilnehmerin meidet Dinge, die ihr nicht guttun. Durch das Grundlagentraining hat sie für sich herausfinden können, was ihr diesbezüglich hilft und was ihr nicht hilft. Einer der Befragten ist in den zwei Sitzungen, an denen sie teilgenommen hat, bewusstgeworden, dass sie vor dem Grundlagentraining gegenüber anderen Menschen viel achtsamer war, als sich selbst. Sie sieht es als eine Herausforderung diesbezüglich eine Balance zu finden.

In der Zukunftsexploration, welche zum Ende des Interviews durchgeführt wurde kamen folgende Ergebnisse zum Tragen: Eine von sieben Teilnehmerinnen möchte das Thema Achtsamkeit mit Blick auf das Berufsleben weiter vertiefen. Sie strebt eine Teilnahme an einem MBSR-Kurs an. Eine weitere Teilnehmerin kann sich durchaus vorstellen, seine Arbeit mit dem Thema Achtsamkeit zu verbinden. Sie hofft zudem, dass sie den Trend des letzten halben Jahres folgen kann, in dem sie sich in Bezug auf die Achtsamkeit positiv verändert hat. Fünf weitere Teilnehmerinnen sehen dies ähnlich. Sie möchten die Achtsamkeitspraxis auch in Zukunft weiter anwenden und

vertiefen. Sie hoffen, dass sie diesbezüglich nicht zu nachlässig werden. Eine dieser vier strebt es an, die Achtsamkeit auch an andere Menschen weitergeben, um diesen zu helfen.

Abschließend hat eine Person von vier gesagt, dass Achtsamkeit ihr ein Stück Lebensqualität zurückgebe. Eine weitere berichtet, dass sie die Gruppengröße und die Vertrauensbasis untereinander als positiv wahrgenommen habe. Zwei der Teilnehmenden haben auch über das Grundlagentraining hinaus noch Kontakt und es konnte eine Freundschaft entstehen. Eine der Befragten betont und sechs weitere signalisieren, dass sie das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining immer wieder besuchen würden. Für ein Nachtreffen besteht bei der Teilnehmerin ein sehr großes Interesse. Sie sagt, dass es sie gerne wissen würde, wie die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Zeit nach dem Kurs wahrgenommen haben und ob die Übungen weiterhin umgesetzt wurden.

## 7 Diskussion

Nachdem die Ergebnisse der Interviews in dem vorangegangenen Kapitel dargelegt wurden, gilt es nun im Folgenden diese zu interpretieren und im Zusammenhang mit den theoretischen Erkenntnissen zu diskutieren. Hierbei wird Bezug auf die Fragestellung der vorliegenden Arbeit genommen, in welcher die nachhaltige Wirksamkeit des achtsamkeitsbasierten Grundlagentrainings erfragt wird. Darüber hinaus werden Handlungsempfehlungen für Studiengänge und die Praxis in sozialen Berufen gegeben.

In der durchgeführten Follow-up-Studie kam die Forscherin zu dem Ergebnis, dass die retrospektiven Bewertungen des Kurses durchweg in einem mittelmäßig bis sehr guten Bereich liegen. Durch die in den einzelnen Sitzungen geschaffene vertrauensvolle Basis konnte die Bedeutsamkeit der Selbstfürsorge, die als Aspekt von Achtsamkeit gilt, gezielt fokussiert werden. In den Auswertungen wird bei der Mehrzahl der Teilnehmenden ersichtlich, dass durch das Achtsamkeitstraining eine Veränderung in Bezug auf einen achtsamen, liebevollen, wertschätzenden und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und anderen Personen stattgefunden hat. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen die eigenen und fremden Bedürfnisse nach dem Training bewusster wahr, fühlen sich aktiver, produktiver und energiegeladener, was auch

in Bezug auf die Arbeit mit anderen Menschen in helfenden Berufen positiv zu bewerten ist. Diese Ergebnisse decken sich mit den Aussagen von Reddemann (2005) und Kückenhoff (1999), welche in Kapitel 3.1 genauer beschrieben wurden. Zudem konnten sich die Studierenden durch die Teilnahme an dem Kurs intensiver kennenlernen. Dies wurde durch die Möglichkeit bewirkt, helfende Methoden zu erlernen, um bewusster auf die eigenen und fremden Bedürfnisse sowie auf negative Gefühle zu reagieren. Laut eigener Aussagen der Studierenden wird dieser im Grundlagentraining vermittelte theoretische und praktische Input auch noch über den Kurs hinaus in schwierigen und herausfordernden Lebensphasen, stressigen Situationen sowie bei der Bewältigung von stressbelasteten Aufgaben im Job oder im privaten Alltag genutzt. Die Veränderungen des Wohlbefindens und die Stärkung des Selbstwertgefühls, welche laut der Teilnehmenden durch das Praktizieren der Achtsamkeitsübungen und der Nutzung des vermittelten theoretischen Inputs zustande kamen, führen schlussendlich zu mehr Lebenszufriedenheit. Dies äußert sich darin, dass beispielsweise eine Teilnehmerin im Verlauf des Kurses gelernt hat, ihren Standpunkt zu vertreten und in bestimmten Situationen „Nein“ zu sagen (Interview 02, Z. 630f.). Eine andere Teilnehmerin macht sich nach dem Kurs nicht mehr so viele Gedanken über die Meinung anderer Menschen (Interview 03, Z. 616f.). Sie lebt viel mehr im aktuellen Moment und legt den Fokus auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. Eine Probandin hat die Achtsamkeitsübungen während und nach dem Grundlagentraining nicht so intensiv durchgeführt und fühlte sich folglich nicht so ausgeglichen, wie die Teilnehmerinnen die dies regelmäßig taten. Diese Erkenntnisse werden auch in der dargelegten Studie von Neff & Vonk (2009) in Kapitel 3.1 bestätigt. Eine Schlussfolgerung daraus ist, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge eine elementare Grundlage für Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und andere helfende Fachkräfte darstellt. Gerade für diese Fachkräfte ist es von höher Bedeutung, im beruflichen und privaten Alltag auf verschiedene Achtsamkeitsskills zurückgreifen zu können, um entspannter und leistungsfähiger zu werden. Dies ist vor allem aus den Gründen wichtig, weil die Anforderungen an die helfenden Fachkräfte und die damit einhergehende Verantwortung durch die enge Beziehungsarbeit mit bedürftigen Menschen sehr hoch ist.

Die gewonnenen Erkenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie das selbstfürsorgliche Handeln können dabei helfen, nachhaltig gesund zu bleiben, da Warnsignale und persönliche Grenzen, welche beispielsweise durch eine überhöhte Belastung überschritten werden, frühzeitig erkannt werden können. Dies wurde auch von Beckmann-Neuhaus (2012) in Kapitel 3.1 bestätigt.

Es kann daher geschlussfolgert werden, dass Burnouts — die laut zwei bereits erläuterten Studien zustande kommen — durch die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen reduziert werden können (Badura et al., 2016; Ärzteblatt, 2017). Besonders Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter sowie andere helfende Fachkräfte sind durch den täglichen Kontakt mit psychisch erkrankten Menschen, den zunehmenden Krisen von den Klientinnen und Klienten sowie den steigenden Fallzahlen besonders gefordert, möglichst schnell entsprechende Handlungsmöglichkeiten aufzuweisen. Zudem kommt noch die Tatsache, dass das Personal in vielen Institutionen nicht ausreichend nachbesetzt wird und die Aufgaben andere Kolleginnen und Kollegen zusätzlich zu den eigenen noch bewältigt werden müssen. Dies führt zu stressigen Arbeitssituationen.

In den vorliegenden Studienergebnissen ist durch die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen auch im Umgang mit stressigen Situationen im Alltag eine Veränderung ersichtlich. Die Studierenden nehmen sich nach dem Training in solchen Momenten viel öfter Pausen und finden beispielsweise durch das bewusstere Durchatmen schneller zu sich selbst. Sie haben gelernt entspannter mit bestimmten Aufgaben umzugehen und spüren in kritischen Augenblicken sehr genau nach, was ihnen im aktuellen Moment guttun könnte. Dieses selbstfürsorgliche Handeln war vor dem Kurs noch nicht gegeben. In Bezug auf das Studium und den Beruf und die damit verbundenen Belastungen wird aufgrund der Ergebnisse geschlussfolgert, dass die Umsetzung diesbezüglich bei den Teilnehmenden noch nicht ausreichend umsetzbar, sondern eher noch verbesserungswürdig ist. Eine Person merkt zudem an, dass das Studium und der Beruf zu viel Zeit einnehme und sie diesbezüglich noch nicht ausreichend auf ihre eigenen Bedürfnisse schaue. Doch genau das ist der entscheidende Punkt, an dem die Achtsamkeit ansetzt und die Selbstfürsorge zum Einsatz kommen sollte. Hier sollte dem angehenden Fachpersonal die Gelegenheit geboten werden, sich durch Achtsamkeits- oder Selbsterfahrungskurse möglichst umfangreich auf das anstehende Berufsleben vorzubereiten. Helfende Fachkräfte setzen die eigene Person als Arbeitsinstrument ein und daher ist es für diese Menschen besonders wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, die Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und die eigene Stressresistenz individuell zu erarbeiten. Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer äußern und signalisieren die Bereitschaft und das Interesse einer weiteren Kursteilnahme, was den Bedarf an solchen Trainings verdeutlicht. Daher erscheint für die Personen, die bereits an den einzelnen Settings teilgenommen haben, ein Aufbaukurs als sinnvoll. Für die zukünftigen Studierenden und andere Auszubildende in helfenden Berufen wäre ein verpflichtender Achtsamkeitskurs, welcher sich über die gesamte Ausbildungszeit erstreckt, essentiell und sinnvoll. Ein solcher

Kurs soll die angehenden Fachkräfte dahingehend vorbereiten, dass sie zum Berufseinstieg schon die notwendigen Skills haben, um auf ihre eigene Selbstfürsorge zu achten. Durch den vermittelten theoretischen und praktischen Input könnten entsprechende Methoden fortlaufend gefestigt werden. Zudem könnten diese Übungen durch die enorme Präsenz und der kontinuierlichen Umsetzung schon frühzeitig in die Tagesstruktur integriert werden. Dadurch könnten die Studierenden schon während des gesamten Studiums Handlungsstrategien erlernen, um gelassener und zufriedener mit sich selbst und anderen Menschen umzugehen. Dies würde zum einen vermutlich den Druck in den Prüfungsphasen verringern und folglich zu besseren Ergebnissen im Studium führen. Zum anderen könnte durch die Veränderung des Wohlbefindens und der persönlichen Einstellung gegenüber stressigen und belastenden Situationen, eine gute Grundlage für professionelle, effektive und effiziente Beratungsgespräche geschaffen werden. Außerdem könnte die Umsetzung dieser Idee ein entscheidender Erfolgsfaktor sein, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen, wie auch die Studie oben zeigt (vgl. Kapitel 2.1.1). Durch eine frühzeitig erlernte achtsame Lebensweise könnte im Allgemeinen eine entspannte Arbeitsatmosphäre geschaffen werden, von der schlussendlich nicht nur die angehenden Fachkräfte profitieren würden, sondern auch die Klientinnen und Klienten sowie Kolleginnen und Kollegen.

Damit die enorme Wichtigkeit der Ausübung von Achtsamkeitsübungen und der damit einhergehenden Selbstfürsorge schon im Studium oder in der Ausbildung ausgedrückt werden kann, werden diesbezüglich im Folgenden noch weitere Handlungsempfehlungen aufgezählt: Um die Vermittlung von Achtsamkeitsskills bei den Studierenden auch aus Zeitgründen gewährleisten zu können, würde es sich anbieten, diese Art von Achtsamkeitskursen in den Räumlichkeiten der Hochschulen, Universitäten oder anderen Ausbildungsinstituten für helfende Fachkräfte vorzuschlagen. Hierzu bedarf es geeigneter Räumlichkeiten, welche in den einzelnen Ausbildungsstätten eingerichtet werden müssten. Der Raum der Stille in der Katholischen Hochschule in Aachen zeigte beispielsweise bereits seine Wirkung und stieß bei den Studierenden auf viel Begeisterung. Daher ist die Einrichtung eines Ruheraums in Instituten von helfenden Berufen als sinnvoll zu erachten. Dozierende könnten eine Zusatzausbildung zur Achtsamkeitstrainerin oder zum Achtsamkeitstrainer machen, was bei der Durchführung der Kurse von Vorteil sein könnte, da den Studierenden die Trainerinnen oder Trainer somit schon bekannt wären und demzufolge eine schnellere Vertrauensbasis geschaffen werden könnte. Andererseits könnte dies auch bezüglich der Benotung in den regulären Seminaren bei einzelnen Studierenden zur Verwirrung oder Druck führen, da sich die Dozierenden eventuell nicht ausreichend

abgrenzen können. Daher wäre eine Einstellung von externen Achtsamkeitstrainerinnen oder Achtsamkeitstrainern eine alternative und womöglich günstigere sowie sinnvollere Möglichkeit, um die Achtsamkeitspraxis in den Ausbildungsstätten zu integrieren. Um außerdem eine ungezwungene Atmosphäre zu schaffen, die nicht zu sehr vom Hochschulkontext beeinflusst wird, sollten diese Kurse unabhängig von Noten, Seminaren und den Mitgliedern des aktuellen Fachsemesters angeboten werden. Dennoch sollte die Vermittlung der theoretischen Aspekte auch in anderen Seminaren aufgegriffen und erwähnt werden, damit ein Bewusstsein für dieses Thema geschaffen und im Endeffekt die Präsenz noch ein Stück weit mehr in den Fokus gerückt werden kann.

Dieser Vorschlag könnte jedoch auch kritisiert werden. Denn gerade in Bezug auf das Thema Achtsamkeit wird vermehrt Kritik geäußert, da dass das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen in den letzten Jahren zum Trend geworden sei, sagt Horx (2015). Viele Menschen wollen ihr Bewusstsein durch die Achtsamkeitspraxis verbessern. Doch durch diese rasante Entwicklung der Achtsamkeitskonzepte ist die Gefahr groß, dass die eigentliche Bedeutung von Achtsamkeit und Spiritualität verloren geht oder in den Hintergrund gerückt wird (vgl. Kapitel 2.3). Durch den aktuellen Trend zur Selbstoptimierung wird oftmals auch auf Achtsamkeit zurückgegriffen. Dies steht dem Sinn der Selbstliebe und Selbstannahme diametral entgegen. Achtsamkeit kann heute als eine alltagspraktische Verhaltensoption bezeichnet werden, die in verschiedenen Kontexten Anwendung findet. Die Vermittlung von Achtsamkeit wird vermehrt durch nicht ausgebildetes Fachpersonal ausgeführt, was dazu führt, dass immer mehr Menschen das Themen „Achtsamkeit“ und „Spiritualität“ als Techniken ansehen. Mittlerweile gibt es verschiedene Apps und CDs, auf die jeder zurückgreifen kann, welche den Ursprung der Achtsamkeitspraxis aber verfälschen. Dem sollte entgegengewirkt werden. Achtsamkeit ist nach Jungbauer & Stelling (im Druck) viel mehr als nur eine Entspannungstechnik. Laut ihnen ist es eine grundlegende und umfassende innere Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber. Damit der aktuelle Trend, Achtsamkeit als Methode zu sehen, nicht weiter fortgesetzt wird, sollten gerade ausgebildete oder angehende Achtsamkeitstrainerinnen und Achtsamkeitstrainer die spirituellen Hintergründe und Bedeutsamkeiten der Achtsamkeitspraxis hervorheben, erläutern und näher in den Fokus rücken. Dazu würde sich der Kontext in den Hochschulen anbieten. Es könnte ein Pflichtmodul zum Thema Achtsamkeit und Spiritualität etabliert werden. In diesem könnte die Wichtigkeit von einer achtsamen Haltung und der damit einhergehenden Spiritualität in dem Berufsfeld helfender Fachkräfte hervorgehoben werden. Zudem könnten in diesem Kontext bereits erlebte Erfahrungen und



wirksame Übungen ausgetauscht werden und der Sinn sowie die Bedeutung von Spiritualität an dieser Stelle in den Vordergrund gerückt werden. Die in dem Seminar erarbeiteten Erkenntnisse könnten zudem in der Praxis dabei helfen, die Krisen der Klientinnen und Klienten frühzeitig zu erkennen und sensibel darauf zu reagieren. Darüber hinaus helfen sie den Professionellen aber auch neue Techniken kennenzulernen, damit sie den Zugang zur Spiritualität finden und diese als Ressource und Regenerationsmöglichkeit nutzen können. Hier ist jedoch zu erwähnen, dass die Aneignung von spirituellen Achtsamkeitsübungen nicht als Methodenkompetenz, sondern als Selbstkompetenz gesehen werden sollte, da es sich um die eigenen Erfahrungen handelt.

Zudem sieht die Forscherin nicht nur die Wichtigkeit darin, dass die Studierenden an einem regelmäßig stattfindenden Achtsamkeitskurs teilnehmen, sondern auch die Dozierenden. Denn dadurch würde sich das gesteigerte Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit, welche durch diese Achtsamkeitspraxis nachweislich gegeben sind, auch in den Teams der Dozierenden etablieren und schließlich auf die einzelnen Seminareinheiten übertragen werden. Dies könnte zum einen dazu führen, dass die gesamte Stimmung in diesen Ausbildungsstätten angehoben würde und zum anderen, dass die Präsenz der Studierenden in den einzelnen Seminaren ansteigen würde, da die Bereitschaft ein gutes und ansprechendes Seminar zu leiten, bei den Dozierenden dadurch vermutlich angehoben würde.

Des Weiteren wäre auch der regelmäßige Besuch von Mitarbeiterinnen oder Mitarbeitern aus externen sozialen Praxiseinrichtungen von Vorteil. Diese könnten den Bedarf von Achtsamkeit an die Studierenden vermitteln und es würde somit ein direkter Theorie-Praxis-Bezug hergestellt werden, wobei dies auch kritisch zu betrachten ist, da diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter häufig keine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin oder zum Achtsamkeitstrainer absolviert haben. Daher wäre es sinnvoll, wenn zusätzlich zu externen Fachkräften eine Achtsamkeitstrainerin oder ein Achtsamkeitstrainer an dem Kurs teilnehmen würden, damit die Bedeutsamkeit und Wichtigkeit von Achtsamkeit nochmal explizit betont werden könnte.

Die Gründung von Arbeitskreisen in den einzelnen Ausbildungsstätten stellt zusätzlich eine wichtige Grundlage dar. Die einzelnen Gruppen könnten sich untereinander vernetzen und folglich voneinander profitieren. Schlussendlich erscheint die Veröffentlichung dieser vorliegenden Studienergebnisse in Büchern, Zeitschriften oder Flyern als sinnvoll, um bei den entsprechenden Fachkräften ein Bewusstsein für die Wichtigkeit von Achtsamkeit im Beruf zu schaffen und diese dafür zu sensibilisieren.

## 8 Fazit und Ausblick

Nach obiger Betrachtung der Follow-up-Studie lassen sich mehrere Ergebnisse festhalten. Das Prägnanteste von diesen ist, dass das Angebot von Achtsamkeitskursen eine enorme Wichtigkeit für angehende Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und andere helfende Fachkräfte darstellt. Diese Relevanz wird neben dem notwendigen Handlungsbedarf auch in den Empfehlungen für die Praxis deutlich. Zu den Aufgaben der helfenden Fachkräfte zählt es, ihre Klientinnen und Klienten in ihrer Lebenswelt zu unterstützen, Ressourcen zu erschließen und ihnen im Zuge dessen zu einem gelingenden Alltag innerhalb ihrer vorhandenen Möglichkeiten zu verhelfen. Da die zu leistende Hilfe ein sehr breites Spektrum umfasst und ihnen vieles abverlangt wird, stehen die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter unter einem enormen Druck. Selbstsicherheit, einführendes Verständnis, ein respektvoller Umgang und eine akzeptierende Annahme der eigenen und fremden Schwächen sind Grundvoraussetzung für alle Fachkräfte in sozialen Berufen. Um diesen psychischen Herausforderungen standhalten zu können, bietet die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs eine optimale Grundlage.

Die Studierenden wurden durch ihre Beteiligung an dem achtsamkeitsbasierten Grundlagentraining für ihre eigene psychische Selbstfürsorge sensibilisiert und hinsichtlich ihrer eigenen Haltung geschult. Das bedeutet, dass sie primärpräventiv durch das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen frühzeitig neue Bewältigungs- und Handlungsstrategien entwickelt haben, die ihnen zukünftig bei der Auseinandersetzung auftretender schwerer persönlicher oder beruflicher Belastungen sowie Verspannungen helfen, bewusster damit umzugehen. Stressige Lebensphasen, wie zum Beispiel die Prüfungsphase im Studium, konnte durch den im Grundlagentraining erlernten verständnisvollen Umgang mit sich selbst als hilfreich und trostspendend wahrgenommen werden. Diese neuen Fähigkeiten unterstützen insbesondere dabei, die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen in stressbelasteten Situationen wahrzunehmen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu reagieren.

Die Voraussetzung für eine gelingende Selbstfürsorge ist die Selbstwertschätzung und das Selbstmitgefühl. Durch das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining haben die Teilnehmenden ihr Selbstmitgefühl gestärkt und mehr Lebensfreude entwickelt, was sich folglich positiv auf das Berufsleben und das Studium übertragen hat. Dies bestätigt auch Beyeler (2015) in Kapitel 2.3. Er sagt, dass Beratende durch diese entwickelte positive Haltung einen inneren Frieden ausstrahlen, der sich auch auf die Klientinnen oder den Klienten überträgt. Wie im theoretischen Teil beschrieben

wurde, stellt eine hohe Selbstwertschätzung die Grundlage für ein persönliches Wachstum dar. Dies wurde wie erläutert durch das Training erreicht. In der Studie zeigt sich, dass die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen für ein höheres Engagement, eine gesteigerte Aktivität und eine höhere Produktivität sorgt. Durch das Training wird eine achtsame Grundhaltung entwickelt, wodurch die Teilnehmenden freundlicher, authentischer und wertschätzender gegenüber sich selbst und anderen Menschen werden. Zudem verringert sich durch das achtwöchige Training vermehrtes Grübeln, Ängste oder vermeidendes Verhalten. Die veränderte Wahrnehmung trägt also einerseits dazu bei, einen anderen und positiveren Umgang mit Sorgen und Ängsten zu finden, um stressintensive Lebensphasen einfacher zu überwinden. Andererseits hilft es, neue Ressourcen zu entdecken, die vorher noch nicht bemerkt wurden. Die Ausprägung der eigenen Selbstfürsorge und das damit einhergehende seelische und körperliche Wohlbefinden sind jedoch nach dem Grundlagen- training nicht bei jeder Teilnehmerin oder jedem Teilnehmer gleich. Finke (2013) sagt, dass der Erfolg von der Grundmotivation abhängt und davon, inwieweit sich die einzelnen Menschen auf das Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge einlassen (vgl. Kapitel 2.3).

Dennoch ist festzustellen, dass die alleinige Durchführung von Meditationsübungen nicht ausreicht, um achtsam mit sich selbst und der Umwelt umzugehen und sich von negativen Emotionen sowie Schmerzen zu befreien oder Belastungen der sozialarbeiterischen Praxis zu bewältigen. Dies bedarf einerseits einer spirituellen Tiefe, welche durch eine ständige Reflexion und der intensiven sowie regelmäßigen Auseinandersetzung mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen gewährleistet wird. Andererseits ist eine damit einhergehende Beschäftigung der vier Bereiche Körper, Gefühl, Geist und Geistesobjekt notwendig (vgl. Kapitel 2.1.1). Die Studierenden fanden durch ihre Teilnahme einen nachhaltigen inneren Ausgleich sowie einen spirituellen Zugang zu sich selbst und haben ihre geistige innere Mitte und Ruhe gefunden. Im Vergleich zu der Zeit vor dem Training sind sie aufmerksamer und haben ein Bewusstsein dafür entwickelt, was der eigene Körper und Geist zu jeder Zeit braucht. Die in dem Training über den Bewusstseinshorizont hinausgehenden spirituellen Erfahrungen führen zu einem Wachstum des eigenen Ichs (vgl. Kapitel 2.1.1). Es lässt sich diesbezüglich sagen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch diesen spirituellen Weg, welchen sie in dem Grundlagentraining durchlaufen haben, viel achtsamer leben.

Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit können somit alle „Vier Dimensionen von Achtsamkeit“ erreicht werden (vgl. Kapitel 2.1.1). Der Zugang zur Spiritualität kann

durch die geschaffene Selbsterkenntnis hergestellt werden, wodurch der tiefere Einblick in das Bewusstsein der Teilnehmenden beginnen kann. Durch die bewusste Fokussierung der Gegenwart kann also eine Veränderung der eigenen Sichtweisen, der inneren Einstellung sowie der professionellen Haltung in Bezug auf sich selbst, auf andere Menschen und gegenüber stressigen Situationen stattfinden.

Einige konnten bereits schon während des Trainings davon profitieren und die erlernten Skills zur Bewältigung von Krisen oder negativen Gedanken nutzen. Sie haben in unangenehmen oder stressigen Situationen ihre aktuellen Einstellungen und Verhaltensweisen nochmal bewusst überprüft und diese gegebenenfalls korrigiert. Die neuen Erkenntnisse und Fähigkeiten, welche in dem achtwöchigen Grundlagen-Training erlernt wurden, helfen den Teilnehmenden nachhaltig dabei, negative Gefühle, Überforderungen, Überarbeitungen oder zu hohe Ansprüche an die eigenen Leistungen zu reduzieren oder anzupassen. Hier kann der Schluss gezogen werden, dass schon bereits sehr früh nach dem ersten Kontakt mit Achtsamkeit, positive Veränderungen verspürt werden können, wenn sich die Person darauf einlässt.

Es kann festgestellt werden, dass der Stellenwert der Achtsamkeit und die Durchführung von Achtsamkeitsübungen im Verlauf des Trainings bei den Teilnehmenden immer weiter angestiegen sind. Zum Ende des Trainings und nach dem Training sind diesbezüglich jedoch sinkende Tendenzen zu erkennen, was laut der Studienergebnisse durch die fehlende Routine begünstigt wird. Der Stellenwert der Achtsamkeit hat dennoch nach dem Grundlagentraining für alle Teilnehmenden eine höhere Bedeutung und die Übungen werden häufiger durchgeführt als zu Beginn des Kurses. Dahingehend ist in Bezug auf die nachhaltige Wirksamkeit eine positive Entwicklung zu erkennen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining und das damit einhergehende regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeits- und Meditationsübungen eine positive Auswirkung auf das seelische und allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmenden hat und der Lebensstil dieser nachhaltig und nachweislich positiv beeinflusst wurde. Der Kurs hat dazu beigetragen, dass die Teilnehmenden durch die Anwendung von Meditationen eine entspannte Haltung eingenommen haben, was folglich zu einer inneren Ruhe führte und Energie freisetzte, die vorher eventuell nicht bewusst bemerkt wurde. Dennoch ist den Ergebnissen zu entnehmen, dass die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen bei den Teilnehmenden nach dem Grundlagentraining nachgelassen hat, im Vergleich zum Beginn jedoch immer noch höher ist. Gründe dafür sind die fehlende Routine und die Tatsache, dass die Übungen in Eigenverantwortung durchgeführt werden müssen und nicht gemeinsam reflektiert werden. Dies erschwert die Anwendung für die Studierenden

und die vollständige Wirksamkeit lässt somit nach. Diese Ergebnisse machen deutlich, dass ein aufbauender Achtsamkeitskurs für die Teilnehmenden des letzten Achtsamkeitsseminars an der Katholischen Hochschule in Aachen wichtig wäre, um die bereits eingetretenen Fortschritte zu intensivieren, verbessern und eine gewisse Routine zu schaffen.

Zukünftig kontinuierlich und langfristig stattfindende Achtsamkeitskurse in Hochschulen, Universitäten und anderen Ausbildungsinstituten sind somit für Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und helfende Fachkräfte unabdingbar. Sie könnten in Zukunft bessere Arbeit leisten, weil sie zufriedener, entspannter und ausgeglichener wären und den Fokus ihrer Arbeit womöglich nicht nur noch auf die eigenen und fremden Probleme richten, sondern gezielter nach Lösungen suchen, um positive Gefühle hervorzurufen. Des Weiteren würde Achtsamkeitskurs jedem dieser angehenden Fachkräfte die Möglichkeit bieten, eine spirituelle und achtsame Haltung zu entwickeln. Dies würde das helfende Personal folglich dabei unterstützen sowie eine gute Grundlage dabei bieten, adäquat mit den an sie gestellten Voraussetzungen und Anforderungen durch die teils widersprüchlichen Handlungen des Praxisfeldes adäquat umzugehen (vgl. Kapitel 2.3). Gesundheitliche Folgeerscheinungen können durch die regelmäßige Anwendung und den daraus resultierenden neuen Denkmustern sowie der geschaffenen Distanz zum beruflichen Geschehen dazu beitragen. Stressintensive und belastende Lebensphasen und der damit einhergehende Druck im beruflichen und privaten Alltag können schneller überwunden und reduziert oder beseitigt werden. Helfende Fachkräfte würden ihre eigenen Grenzen besser kennen und mit einer positiveren und bewussteren Einstellung in den Beruf starten und die Achtsamkeit als Ressource nutzen, um eine gute Beziehungsarbeit zu leisten. Achtsamkeit hilft den helfenden Fachkräften ihren Fokus zunehmend auf die eigene Lebenswelt und nicht nur auf die Hilflosigkeit der Klientinnen und Klienten zu richten. Somit wird die eigene Persönlichkeit mehr wertgeschätzt und ein angenehmes Wohlbefinden geschaffen. Mit diesen Grundlagen wäre von Anfang an eine gute Work-Life-Balance möglich, die nicht nur den helfenden Fachkräften, sondern auch den Klientinnen und Klienten ein Vorteil bietet. Außerdem führt ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, zu einem besseren Klima in den Teams der einzelnen Einrichtungen.

Die Empfehlung für die Zukunft beläuft sich darauf, einen weiteren achtwöchigen Achtsamkeitskurs in anderen Universitäten und Ausbildungsstätten durchzuführen und zu evaluieren, damit noch weitere Sichtweisen, Erfahrungen und Anregungen in Bezug die Wirksamkeit entwickelt und in weitere Studien einbezogen werden können. Zum anderen sollte ein Achtsamkeitskurs für die helfenden Fachkräfte angeboten

werden, der sich über die gesamte Ausbildungs- und Studienzeit erstreckt. Im Anschluss könnte erneut eine Follow-up-Studie durchgeführt werden, damit ein Vergleich mit der aktuellen Studie stattfinden könnte. Es könnte daraufhin ein Fazit gezogen werden, ob es sich für die angehenden helfenden Fachkräfte als sinnvoller erachtet, diese Art von Training langfristig oder in einem achtwöchigen Kurs durchzuführen.

Für zukünftige Achtsamkeitskurse können aufgrund der eigenen Erfahrungen und kritischen Selbstreflexion folgende Anregungen und Verbesserungsvorschläge gegeben werden: Die Gruppengröße von sieben bis acht Personen hat sich in dem durchgeführten Achtsamkeitskurs als sehr geeignet herausgestellt. Eine Personenzahl von zehn, wie anfänglich angedacht war und in dem Konzept formuliert wird, wäre zu umfangreich. Es könnte nicht mehr intensiv auf jede einzelne Person eingegangen werden. Mit zehn Teilnehmenden ist eine intensive Auseinandersetzung in Bezug auf die Bedürfnisse der einzelnen Personen nicht möglich und würde somit den Sinn dieses Kurses verfehlen. Eine weitere Empfehlung ist die Ausweitung der anfänglichen Kennenlernrunde. Dieser wurde in dem Training nicht ausreichend Zeit eingeräumt, was die Teilnehmenden auch am Ende bemängelten. Eine gute Vertrauensbasis unter den Teilnehmenden ist für diese Art von Training essentiell. Zudem sollten je nach Gruppengröße und Bedarf an einigen Stellen weniger Übungen eingebaut werden, damit der Reflexionsrunde und dem Austausch der eigenen Erfahrungen mehr Raum geboten werden kann und die Teilnehmenden folglich von den Erfahrungen anderer profitieren können.

Für mich persönlich war die Durchführung dieser Studie eine spannende Erfahrung, weil ich vorher noch nie eine empirische Untersuchung durchgeführt habe. Da es sich um die Erhebung eines von meinem Forschungsteam und mir von Grund auf entworfenen achtsamkeitsbasierten Trainings handelte, gestaltete sich die Durchführung der Follow-up-Studie als besonders interessant. Es war sehr spannend und aufschlussreich die Entwicklung der Teilnehmenden in Bezug auf die eigene achtsame Haltung zu erleben und die nachhaltige Wirksamkeit, welche das Projekt mit sich brachte, zu erfahren. Ich war sehr begeistert von der Offenheit und Bereitschaft der Studierenden, an dieser Studie teilzunehmen und brachte daher meine Dankbarkeit diesbezüglich vermehrt zum Ausdruck. Zudem gaben die Interviews nicht nur ein Feedback für die Seminarinhalte an sich, sondern auch gleichzeitig eine positive Rückmeldung in Bezug auf die Umsetzung durch mein Forschungsteam und mich. Aufgrund der positiven Ergebnisse dieses Trainings kann ich mir zukünftig sehr gut vorstellen, ein weiteres Seminar an der Katholischen Hochschule oder in anderen

Universitäten sowie Ausbildungsstätten anzubieten. Mich würde vor allem interessieren, wie die Wirksamkeit des Trainings bei den Studierenden aus anderen Fachrichtungen, wie beispielsweise Maschinenbau oder Physik aussehen würde. Außerdem ziehe ich in Betracht, eine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin zu absolvieren, um die Studierenden im Bereich der Sozialen Arbeit und darüber hinaus in diesem Bereich zu schulen und für die eigene Selbstfürsorge zu sensibilisieren. Zukünftig möchte ich die Thematik nicht nur in dem vom Forschungsteam veröffentlichten Buchkapitel mit dem Thema „Achtsam mit sich selbst und anderen umgehen lernen. Ein Kurs für Studierende der Sozialen Arbeit“, welches sich zurzeit im Druck befindet und Ende des Jahres in dem Buch „Spiritualität Raum geben. Interdisziplinäre Reflexionen in Beratung und Beratungswissenschaft“ von Reiner Krockauer veröffentlicht wird, verbreiten, sondern auch über andere Wege. Ich möchte beispielsweise durch das Schreiben von Zeitschriftenartikeln oder Impulsen in meiner aktuellen Arbeitsstelle bewusst auf die Ergebnisse aufmerksam machen und ein höheres Bewusstsein für Achtsamkeit schaffen.

## 10 Abbildungen

Abbildung 1: Selbst-Einstufungen als „spirituell“ und „religiös“ in Deutschland (Streib & Keller, 2015) .....	13
Abbildung 2: Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit (in Anlehnung an Zarbock et al., 2012).....	22
Abbildung 3: Ergebnisse der Dartscheiben in Form einer Punktwolke .....	86
Abbildung 4: Verlaufskurve 1 (grün), Verlaufskurve 2 (blau) .....	91
Abbildung 5: Verlaufskurve 1 (grün), Verlaufskurve 2 (blau) .....	94



## 11 Anlagen

### Anlage 1 – Interviewleitfaden

Einstieg: Begrüßung, Ablaufvorstellung, mündliche Einverständniserklärung

#### Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende

Das Grundlagentraining liegt jetzt schon drei Monate zurück. Ich möchte mir jetzt gerne mit dir die Zeit nehmen und das Achtsamkeitstraining nochmal genauer betrachten und Revue passieren lassen.

- Erzähl doch mal, wie hast du das Achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining damals erlebt hast. Erinner dich nochmal an die einzelnen Treffen zurück, was fällt dir dazu ein? Was hast du dabei empfunden?

Zwischenfrage: Du hast gerade xy erwähnt. Kannst du ein Beispiel dafür nennen?

Wenn du das so beschreibst, erinnerst du dich doch bestimmt noch an die Dartscheibe, die wir euch in der letzten Sitzung vorgelegt haben. Da solltet ihr anhand von bunten Plättchen das gesamte Grundlagentraining bewerten. Ich habe diese Dartscheibe jetzt nochmal vorbereitet und Textmarker mitgebracht und möchte dich jetzt bitten, drei Monate später noch einmal eine Bewertung zu dem Kurs abzugeben. Vielleicht hat sich in der Hinsicht auf das Training irgendetwas verändert, als du dieses das letzte Mal bewertet hast. (ausfüllen lassen)

- Hast du die Punkte heute anders markiert, als du sie damals markiert hast, wenn ja warum?
- Was war damals deine Motivation zu einer Teilnahme an dem Achtsamkeitstraining?
- Wie bist du in den Kurs gestartet bzw. was hast du von dem Kurs erwartet? Wurden deine Erwartungen erfüllt?
- Was hat Achtsamkeit vordem Kurs für dich bedeutet?
- Wie hast du die Atmosphäre in den einzelnen Sitzungen erlebt? Hast du dich in der Gruppe wohl gefühlt?
- Waren die Übungen angenehm?
- Gab es Besonderheiten an die du dich noch erinnerst?
- Hat sich deine Einstellung zum Kurs im Verlauf des Trainings verändert? Wenn ja, wie?

## Weiterer Verlauf der Achtsamkeitspraxis nach dem Kursende

### Verlaufskurve 1: Stellenwert der Achtsamkeit im Alltag

Ich habe ein Diagramm mitgebracht. Dort sind die Zeiten vor und zu Beginn des Trainings, während des Trainings und zum Ende des Trainings sowie nach dem Grundlagentraining angegeben. Ich möchte dich bitten, eine Verlaufskurve in dieses Diagramm einzuzeichnen. Dabei soll die Frage „Welchen Stellenwert hat Achtsamkeit in deinem Alltag?“ im Fokus stehen. (ausfüllen lassen)

### Verlaufskurve 2: Regelmäßigkeit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen

Jetzt habe ich noch ein Diagramm für dich. Zeichne hier bitte ein, wie regelmäßig du die Übungen gemacht hast. (ausfüllen lassen)

- Hast du die Achtsamkeitsübungen nach dem Grundlagentraining weiterhin regelmäßig, gelegentlich, selten oder gar nicht praktiziert?
- **Wenn ja**, wie regelmäßig oder gelegentlich machst du es bis heute? (Beispiele aus dem Alltag erfragen)
- Was hilft dir dabei, die Übungen weiterhin durchzuführen und so konsequent zu sein?
- In welchen Situationen hilft dir das praktizieren der Übungen/welchen Nutzen hat es für dich?
- Was ist für die Aufrechterhaltung der Achtsamkeitspraxis für dich wichtig?
  
- **Wenn nein**, woran liegt es, dass du die Übungen nicht mehr regelmäßig, sondern nur sporadisch durchgeführst hast?
- Welche Hindernisse oder ungünstige Faktoren gab es?
- Kannst du dir vorstellen, die Übungen wieder regelmäßig durchzuführen? Wenn ja, welche Bedingungen sind dafür wichtig, was würde dir dabei helfen?
- Hattest du denn manchmal das Bedürfnis, achtsamer auf deine Bedürfnisse zu reagieren? Wenn ja, in welchen Situationen?
- Gibt es andere Möglichkeiten oder Methoden, die du für dich als passender bewerten würdest, um an deiner professionellen Haltung und deiner Selbstfürsorge zu arbeiten?

## **Auswirkung auf die eigene Haltung und das eigene Verhalten im Alltag**

Im Folgenden würde mich interessieren, ob du Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeitspraxis und deiner eigenen inneren Haltung siehst. Damit meine ich zum einen die Haltung dir selbst, anderen Menschen gegenüber und die Haltung im Umgang mit alltäglichen stressigen Situationen.

### Bei regelmäßiger und fortlaufender Durchführung:

Sprechen wir zuerst über die **Haltung zu dir selbst**.

- Hat sich da etwas verändert?
- Woran merkst du das konkret? Kannst du ein Beispiel nennen?
- Ist es heute anders als es vor dem Kurs war?

Hat sich deine Haltung im Hinblick auf den Umgang mit **anderen Menschen** verändert?

- Woran merkst du das konkret? Kannst du ein Beispiel nennen?
- Ist es heute anders als es vor dem Kurs war?

Erlebst du durch die regelmäßige Durchführung der Achtsamkeitsübungen eine Veränderung deiner Haltung im Hinblick auf den Umgang mit alltäglichen **stressigen Situationen**?

- Woran merkst du das konkret? Kannst du ein Beispiel nennen?
- Ist es heute anders als es vor dem Kurs war?

### Bei unregelmäßiger und nicht fortlaufender Durchführung:

Sprechen wir zuerst über die **Haltung zu dir selbst**.

- Hast du das Gefühl, dass du gerne noch lernen würdest, anders **mit dir selber** umzugehen?
- Siehst du Achtsamkeitsübungen prinzipiell als eine Möglichkeit deine innere Haltung zu verändern?

Sprechen wir über die Haltung deinen **Mitmenschen** gegenüber

- Hast du manchmal das Gefühl, anders mit deinen Mitmenschen umgehen zu wollen?
- Siehst du Achtsamkeitsübungen prinzipiell als eine Möglichkeit, deine innere Haltung im Umgang mit andern Menschen zu verändern?
- Wenn ja, wie würde die Veränderung konkret aussehen?

Denkst du manchmal, dass du deine innere Haltung im Hinblick auf den Umgang mit alltäglichen **stressigen Situationen** verändern möchtest?

- Siehst du Achtsamkeitsübungen prinzipiell als eine Möglichkeit, deine innere Haltung im Umgang mit stressigen Situationen zu verändern?

Vor Abschlussfrage:

Ich habe dir jetzt ganz viele Fragen gestellt. Hast du noch etwas, was deiner Meinung nach in diesem Zusammenhang bedeutsam ist?

**Abschlussfrage: Zukunftsexploration**

Wenn nicht, dann würde ich dir jetzt zum Abschluss noch ein kleines Gedankenexperiment vorschlagen. Eine Zukunftsexploration. Stell dir mal vor, du hast heute in drei Jahren dein Studium abgeschlossen. Du hast vieles geschafft, vielleicht arbeitest du schon und hast einen guten Job.

Was glaubst du mit Blick auf die Verlaufskurven, wie es bei dir mit der Achtsamkeit in drei Jahren weitergeht? Wo stehst du in drei Jahren?

## Anlage 2 – „Dartscheiben“

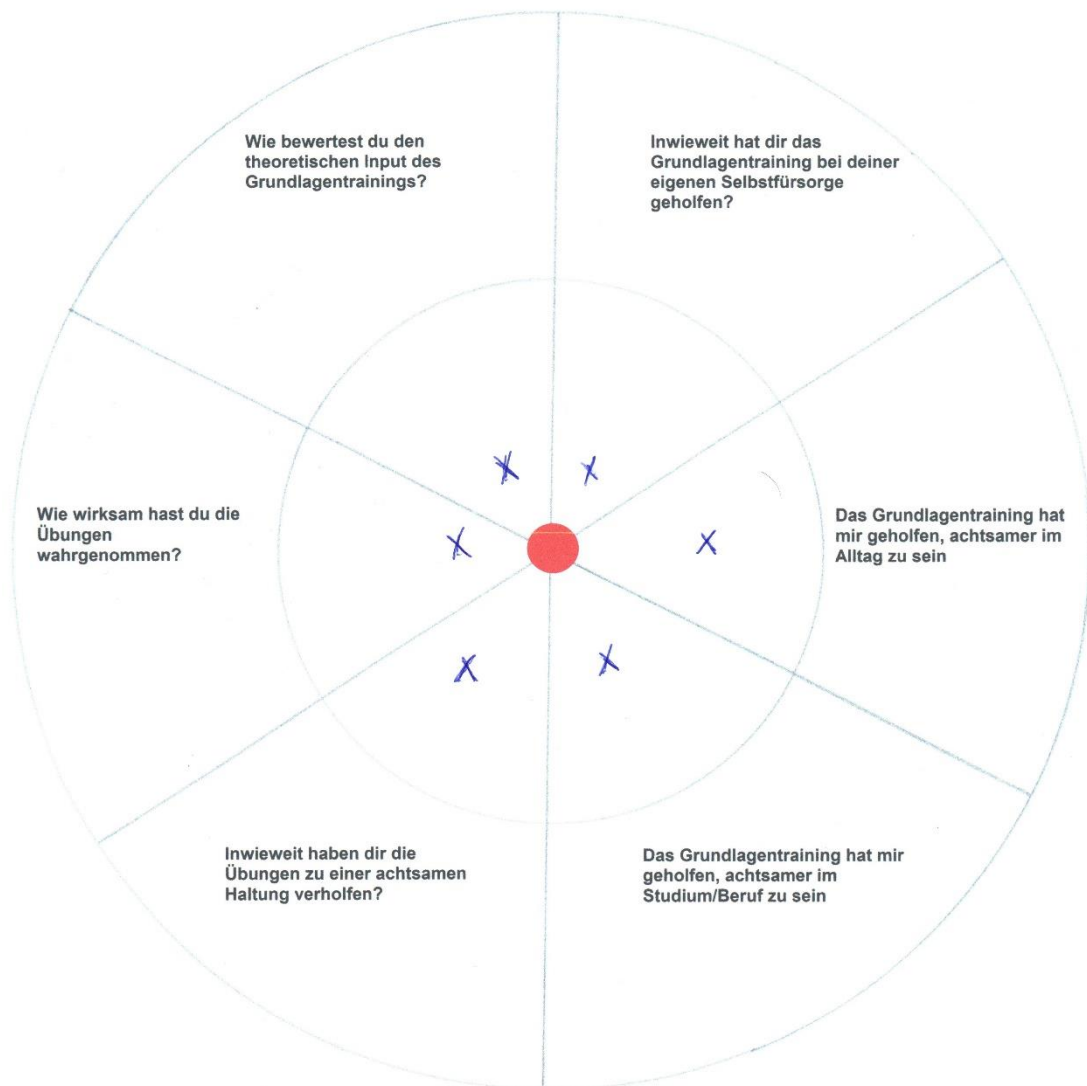
### Dartscheibe Interview 01

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



## Dartscheibe Interview 02

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



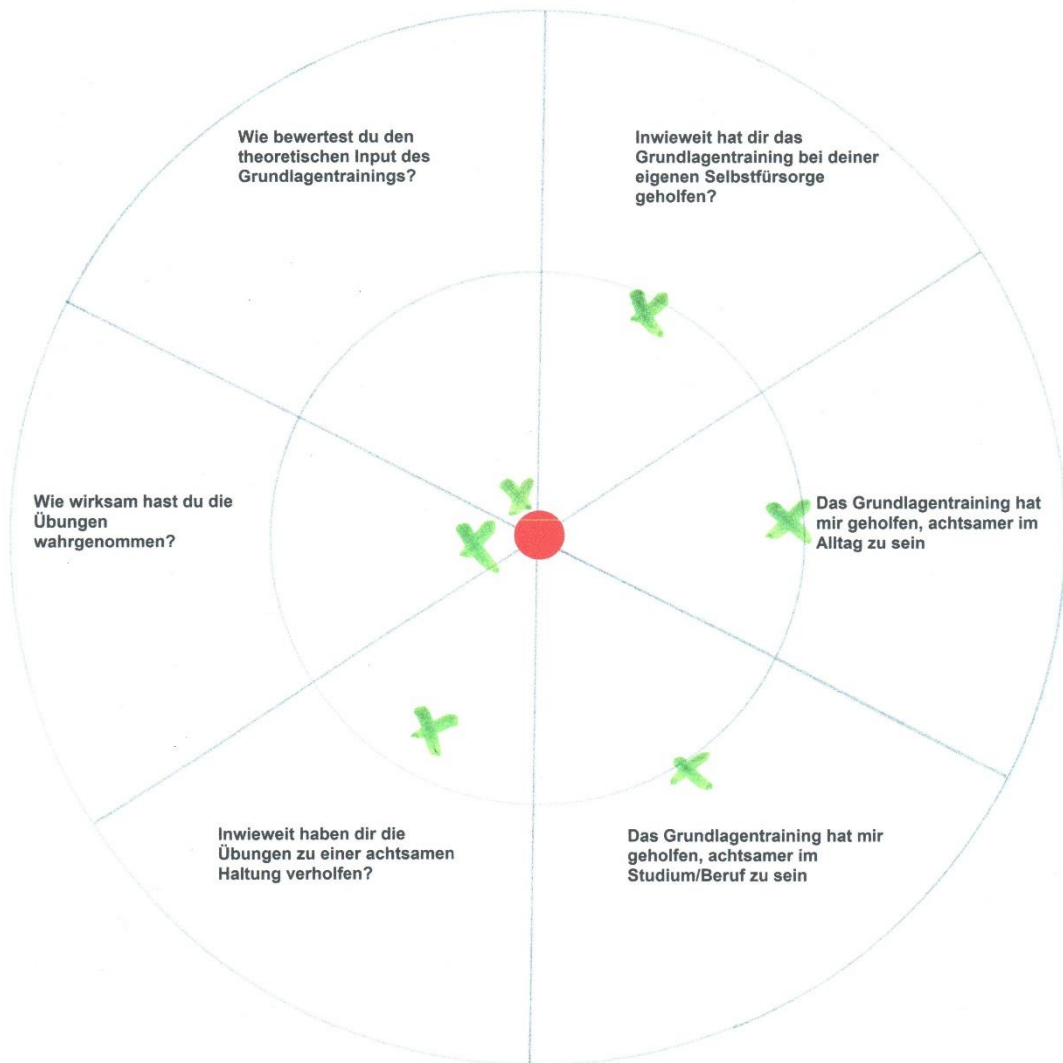
### Dartscheibe Interview 03

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



**Dartscheibe Interview 04**

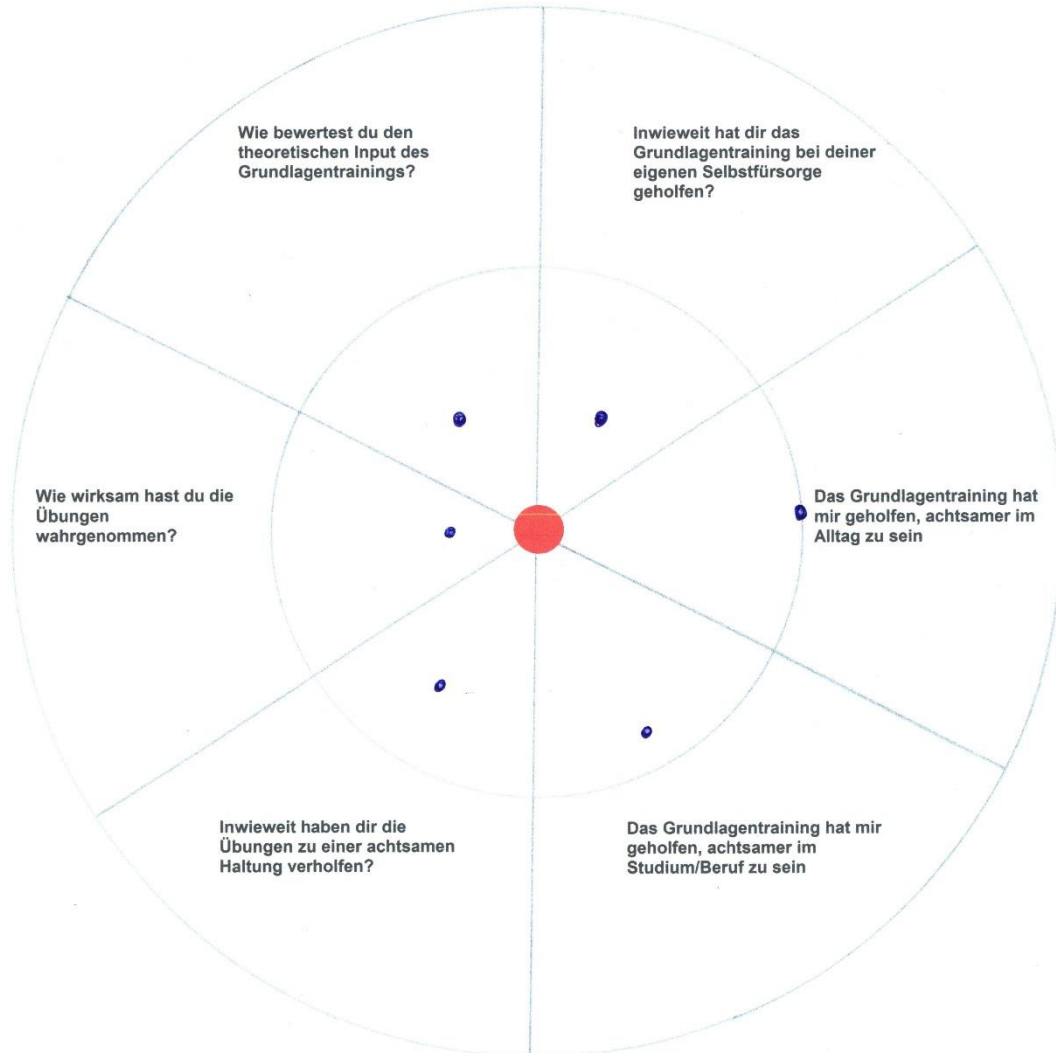
Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende





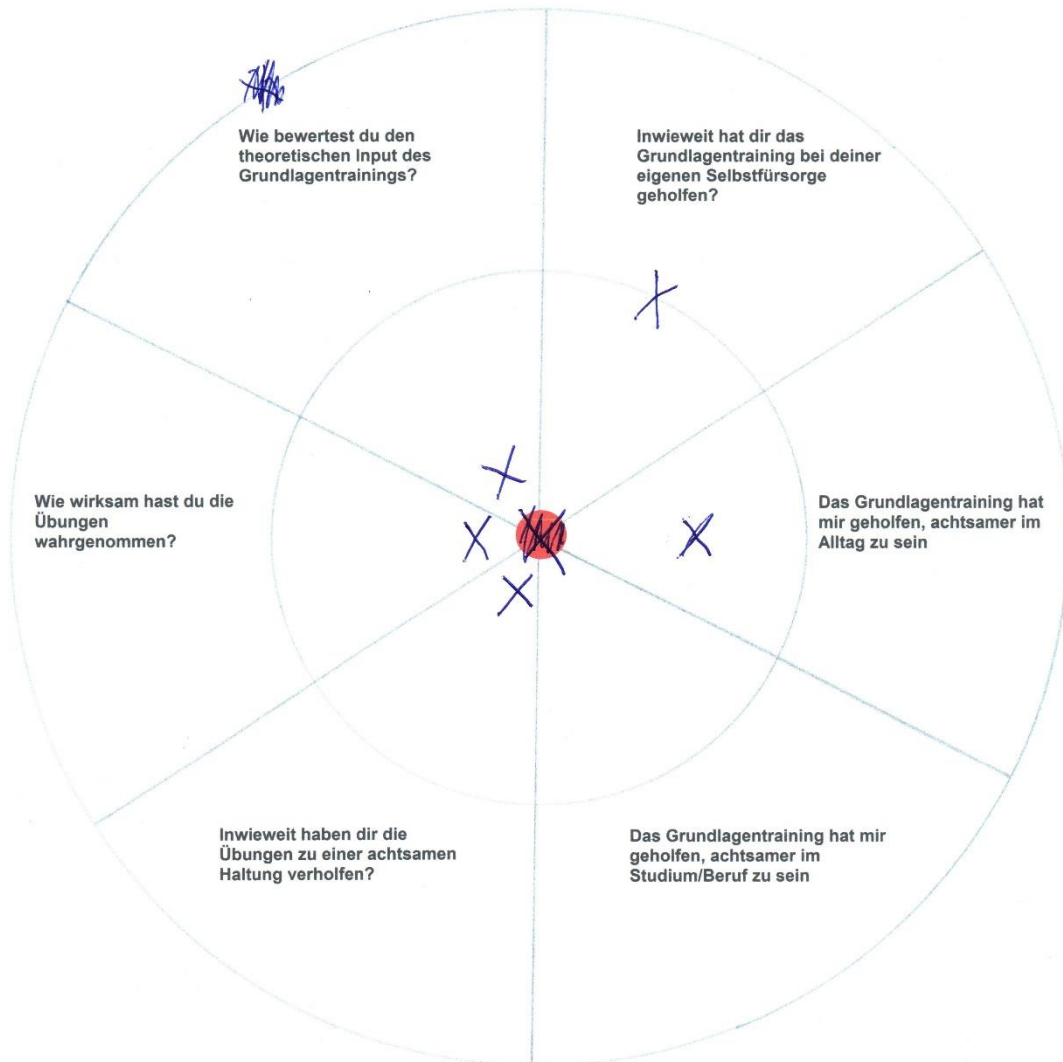
## Dartscheibe Interview 05

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



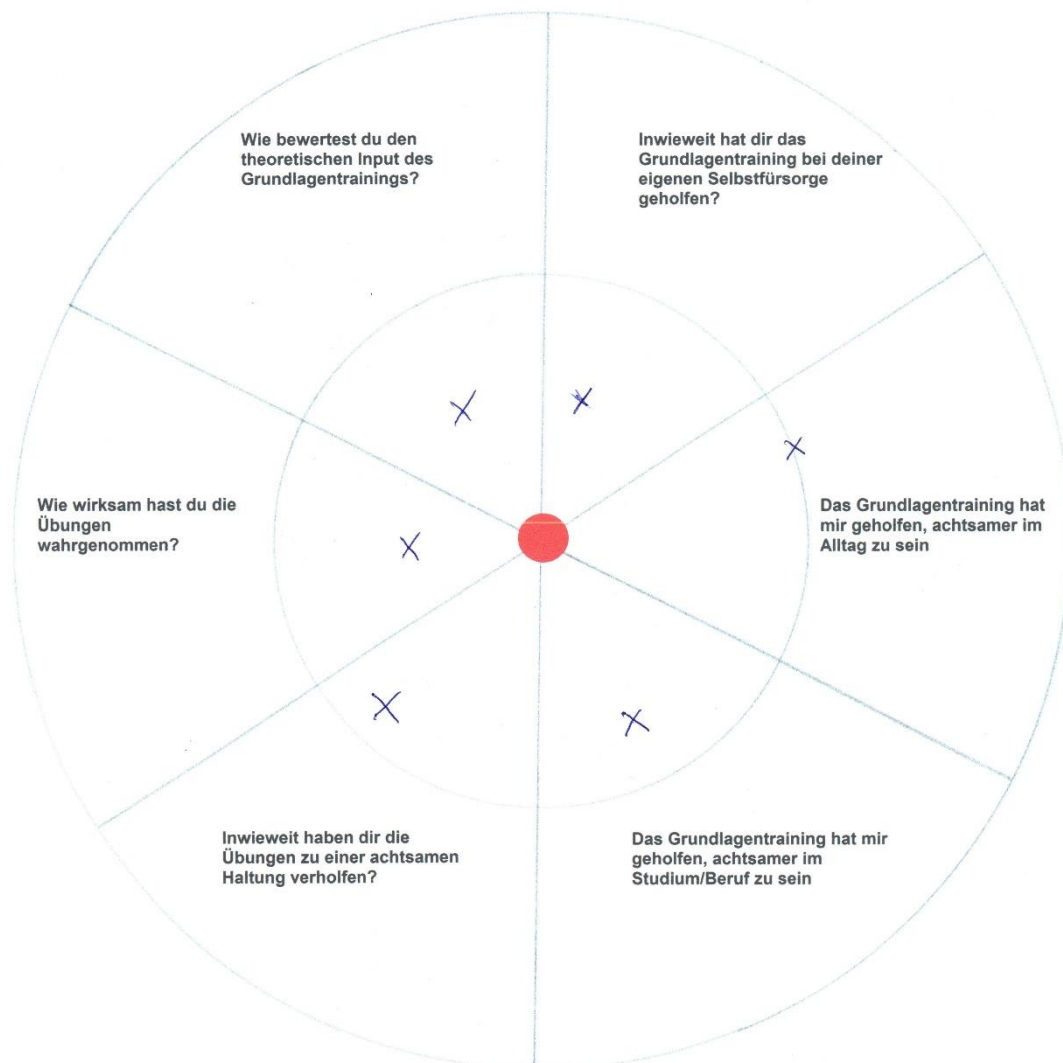
**Dartscheibe Interview 06**

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



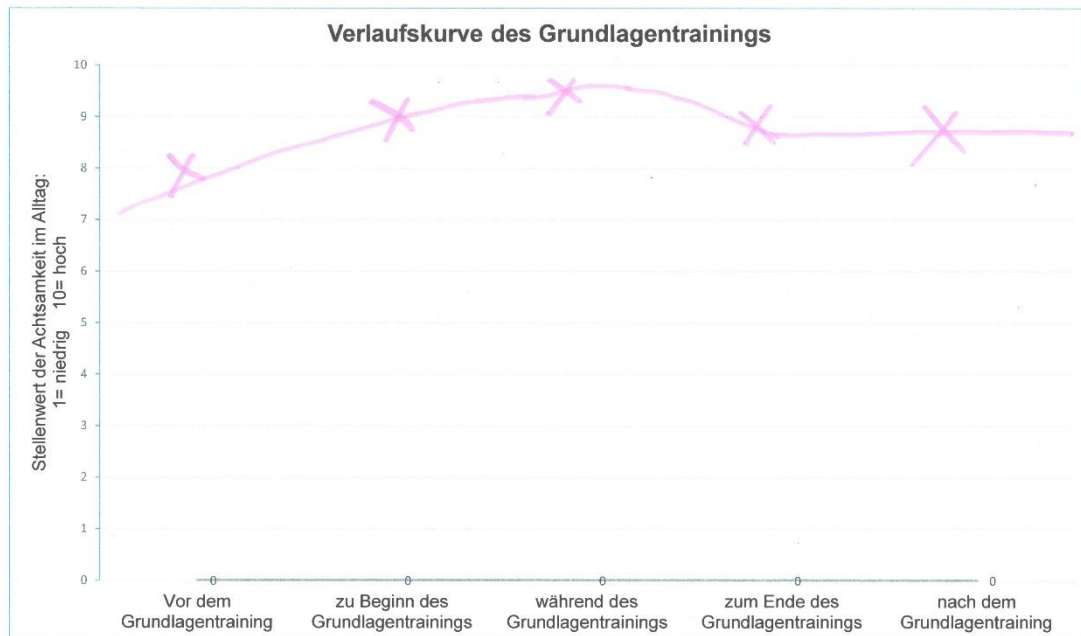
**Dartscheibe Interview 07**

Retrospektiv: Verlauf von Anmeldemotivation und Kursteilnahme bis Kursende



## Anlage 3 – Verlaufskurven „Stellenwert der Achtsamkeit im Alltag“

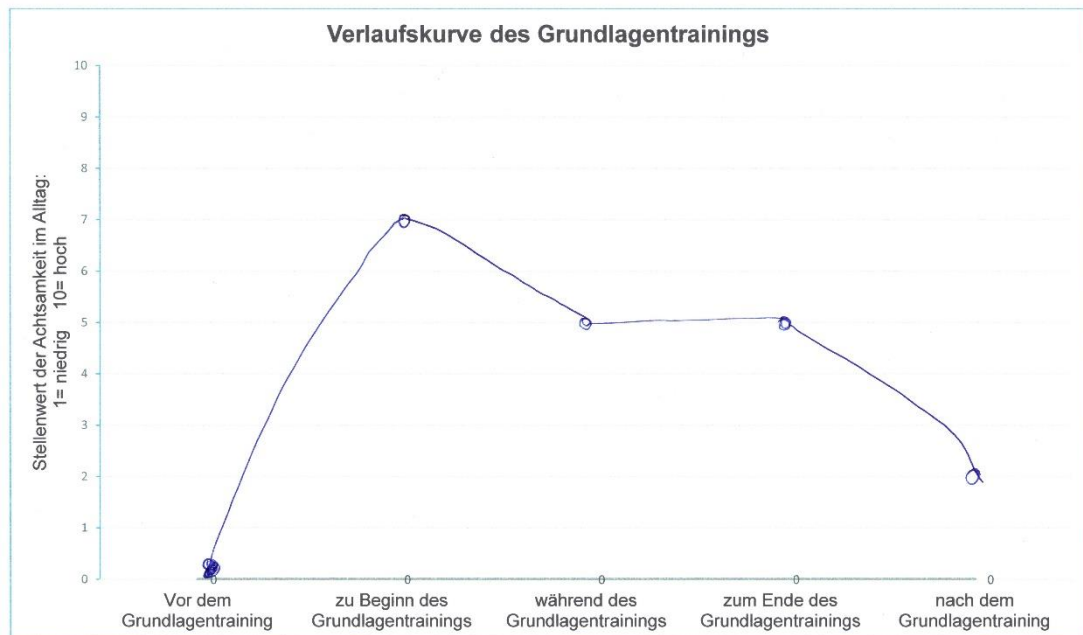
### Verlaufskurve Interview 01



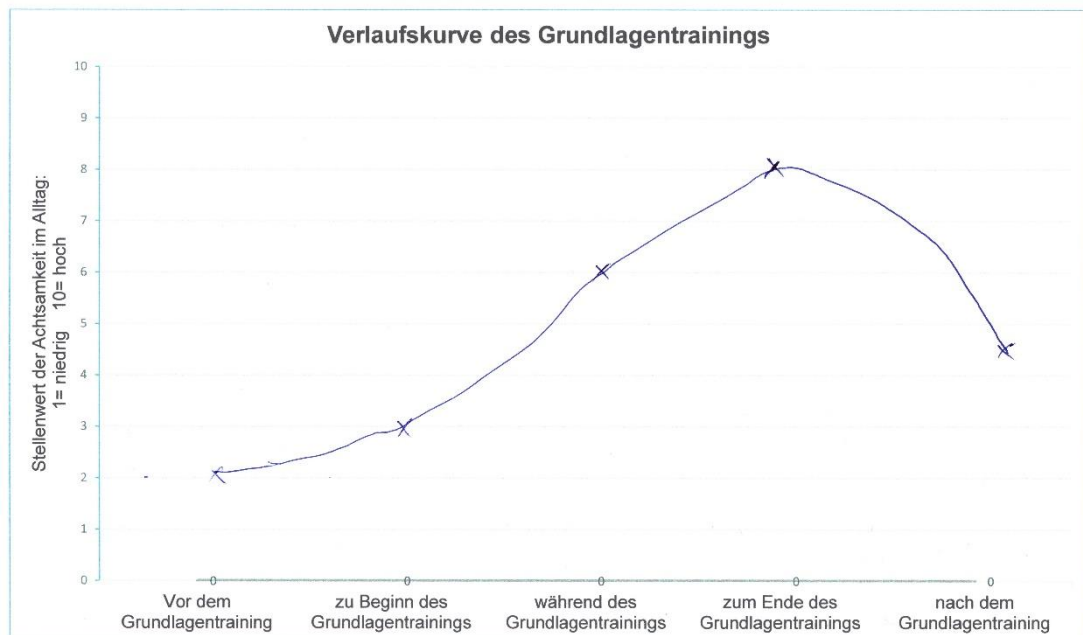
### Verlaufskurve Interview 02



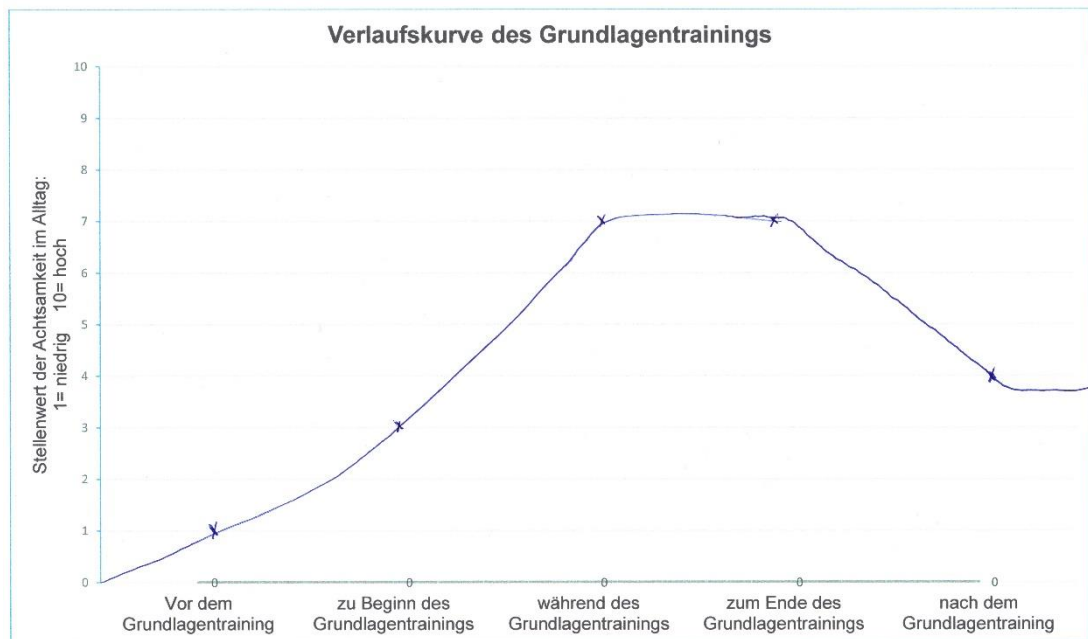
### Verlaufskurve Interview 03



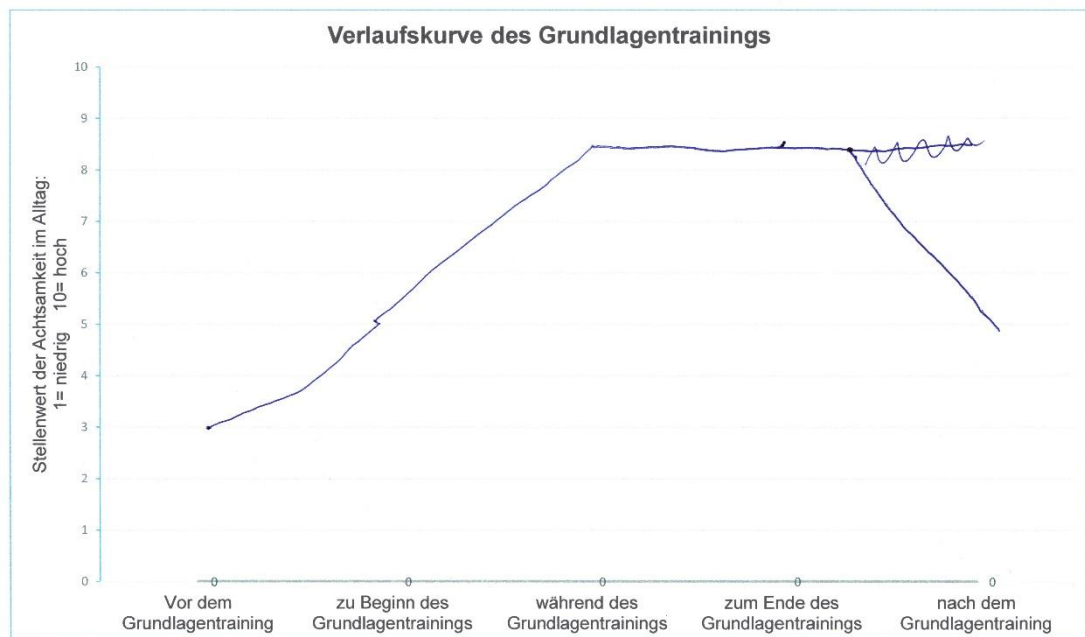
### Verlaufskurve Interview 04

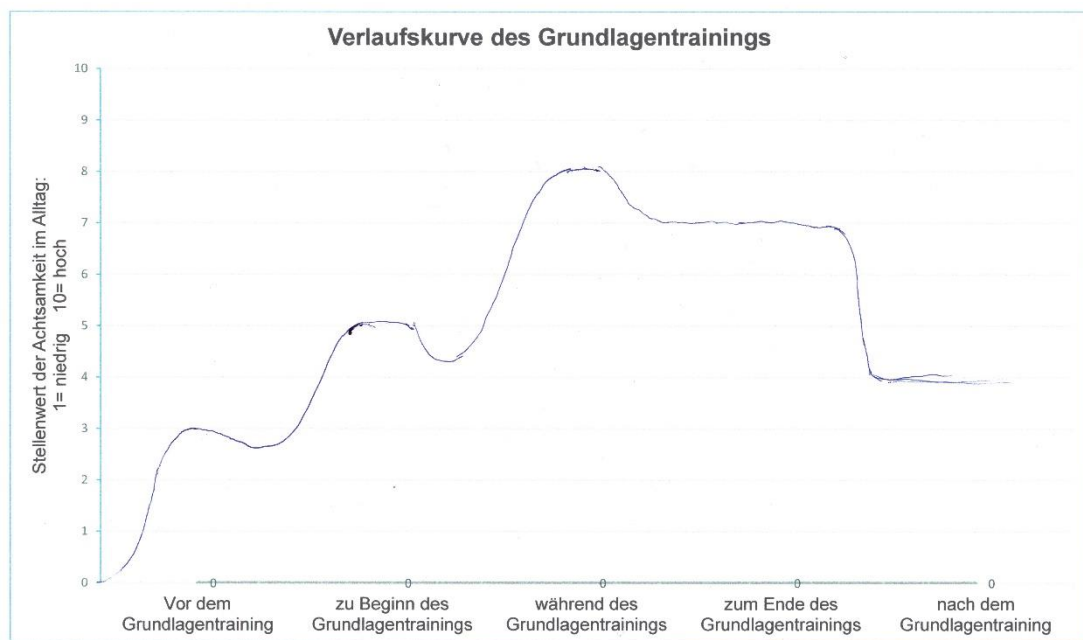


### Verlaufskurve Interview 05



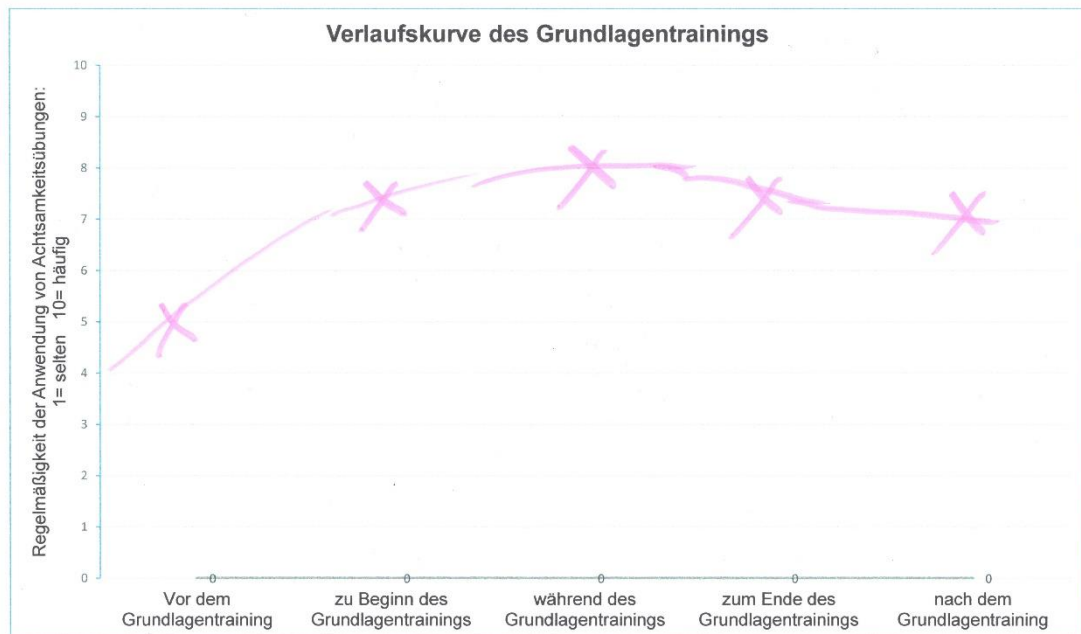
### Verlaufskurve Interview 06



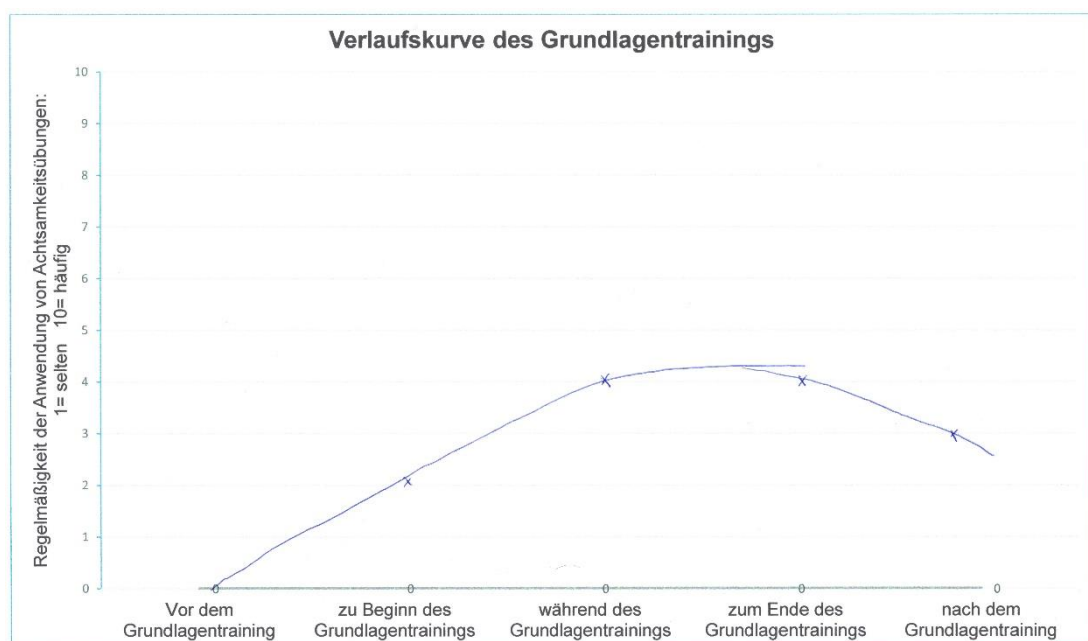
**Verlaufskurve Interview 07**

## Anlage 4 – Verlaufskurven „Regelmäßigkeit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen“

### Verlaufskurve Interview 01

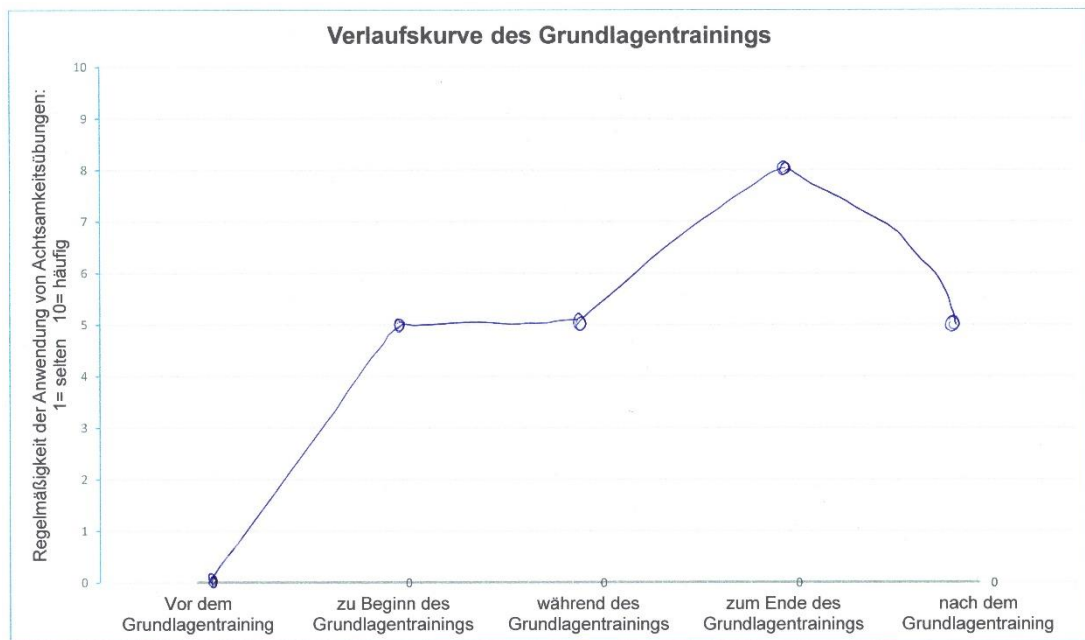


### Verlaufskurve Interview 02

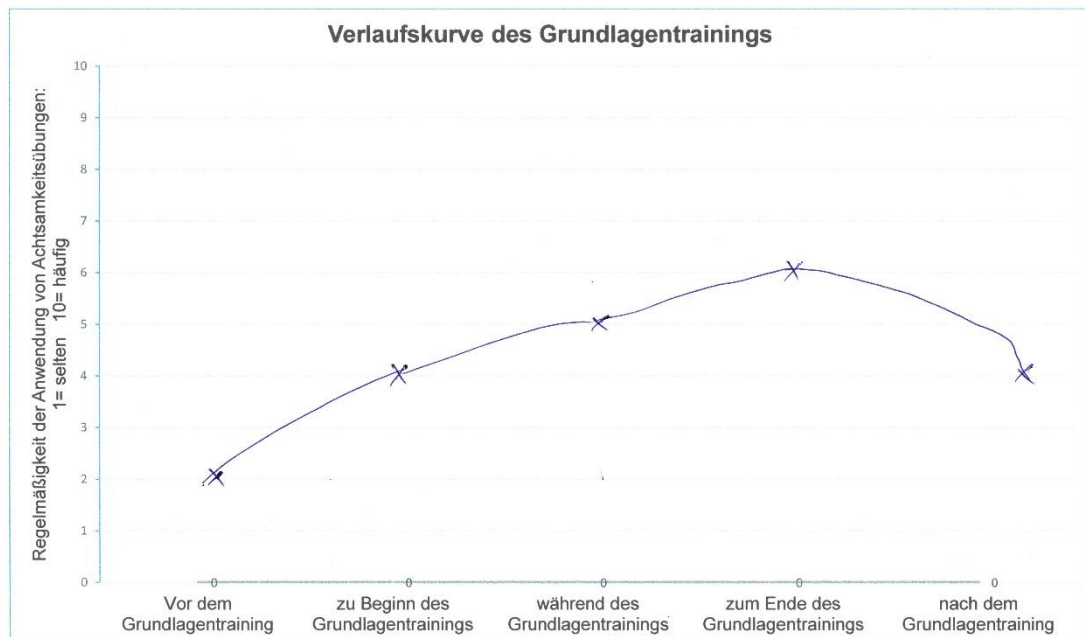




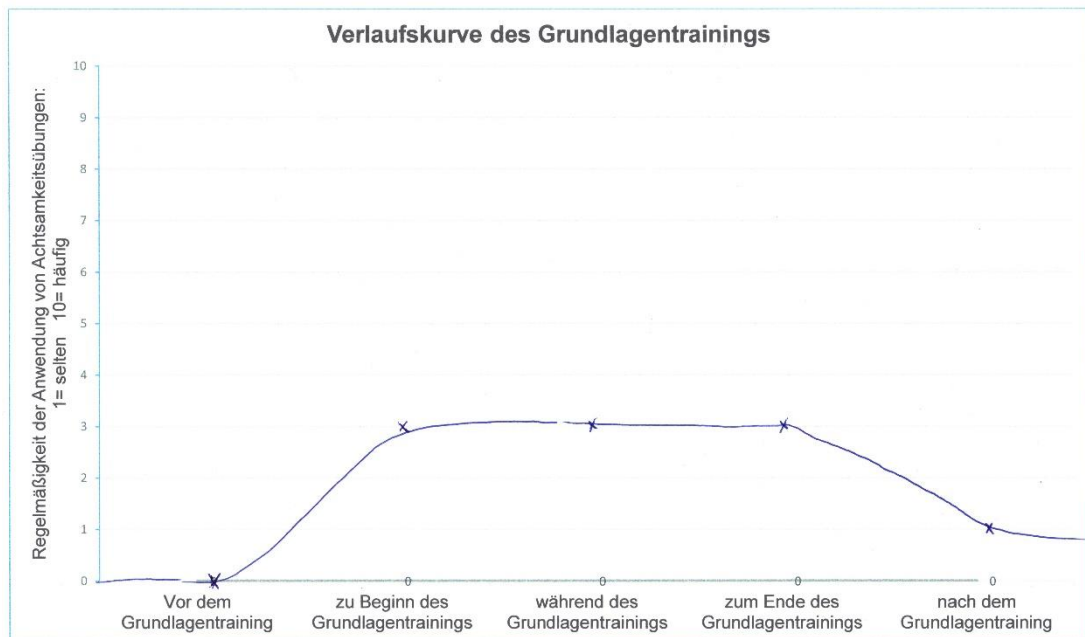
### Verlaufskurve Interview 03



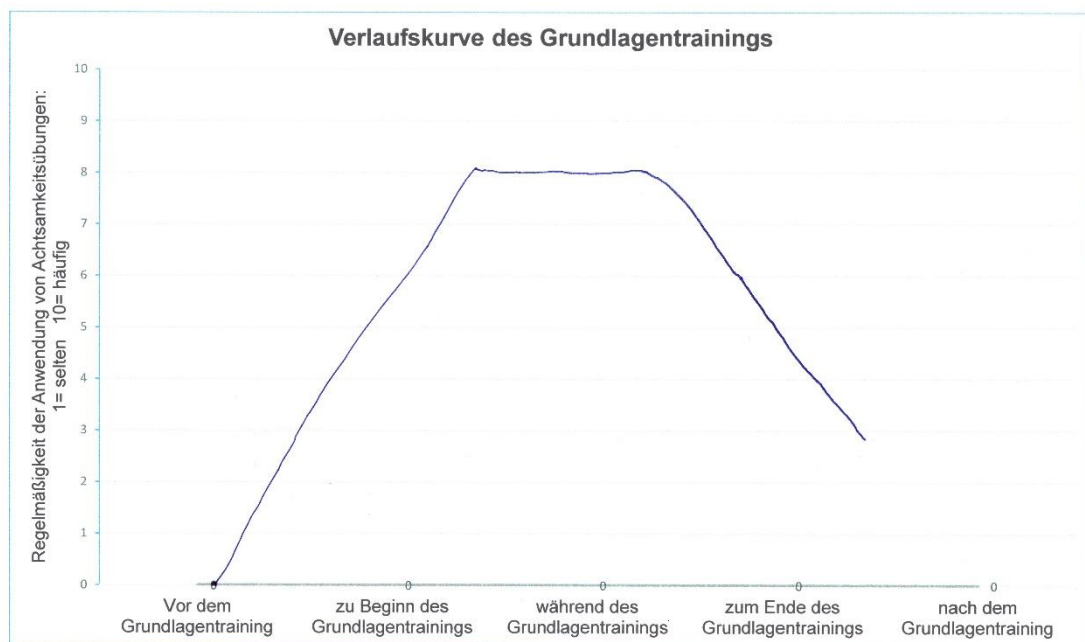
### Verlaufskurve Interview 04

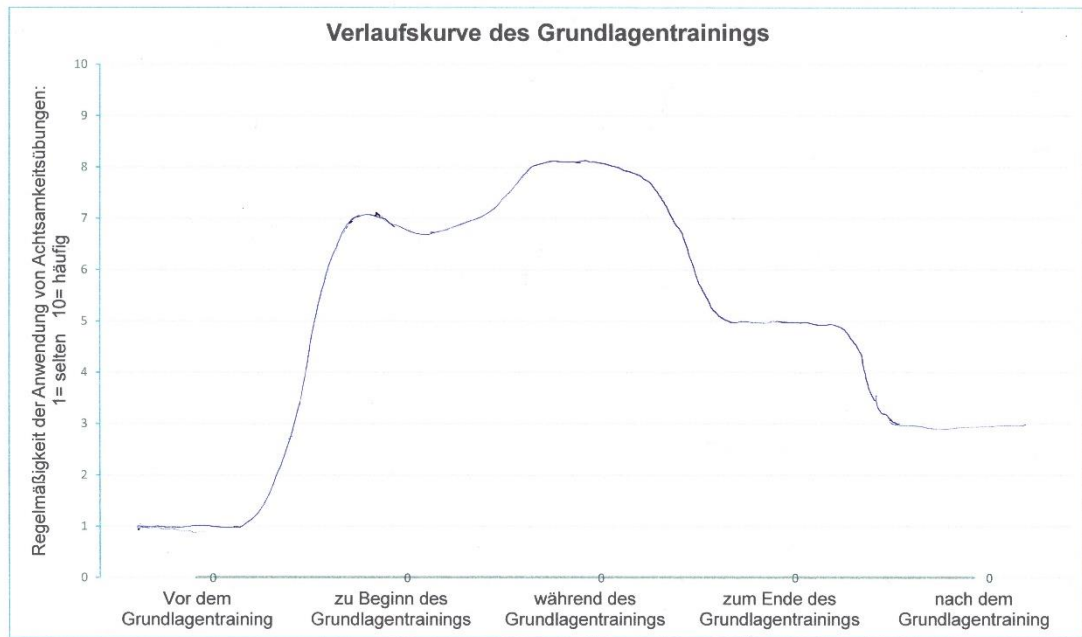


### Verlaufskurve Interview 05



### Verlaufskurve Interview 06



**Verlaufskurve Interview 07**

## Anlage 5 – Exemplarische wörtliche Transkription Interview 02

- 1 I: Gut, also das Grundlagentraining lieg/ liegt ja jetzt schon drei Monate zurück und  
 2 ich möchte jetzt einfach nochmal mit dir, ähm darüber sprechen und mir die Zeit  
 3 nehmen, um das Achtsamkeitstraining Revue passieren lassen. Erzähl doch einfach  
 4 mal, wie du das achtsamkeitsbasierte Grundlagentraining damals erlebt hast und  
 5 ähm vielleicht erinnerst du dich noch an die einzelnen Treffen. Was du bei den ein-  
 6 zeln Treffen empfunden hast. Erzähl einfach mal, was dir dazu einfällt. #00:00:27-  
 7 3#
- 8
- 9 B: Ja, als ihr die Vorstellung bei uns im Semester gemacht habt, also diese Infovera-  
 10 nstaltung. Dachte ich mir halt, dass das was für mich ist, weil ich halt (.), ja eigentlich  
 11 nicht NEIN sagen kann und halt auch immer eher andere (.) beachte, als mich selber  
 12 und dann dachte ich halt, dass mir das helfen könnte. Ja, am Anfang war ich 'n biss-  
 13 chen skeptisch, weil ich halt Angst hatte, dass das ein bisschen wie BSE wird. Aber  
 14 ihr habt ja schon in der ersten Sitzung gesagt, dass es nicht so wird und #00:00:54-  
 15 3#
- 16
- 17 I: Was ist BSE? #00:00:55-1#
- 18
- 19 B: Ber/ ähm, (.) berufserfahrende Selbst/, ne. berufsbezogene Selbsterfahrung. Das  
 20 hat man im ersten oder zweiten Semester. Ne im ERSTEN Semester. Im November.  
 21 Ja und das war bei mir, ist nicht so gut gelaufen und äh. Ja. Aber nachdem ihr dann  
 22 gesagt habt, dass es nicht so wird und wir so die erste halbe Stunde, dreiviertel  
 23 Stunde rum hatten, war mir halt klar, dass es anders ist und es hat Spaß gemacht.  
 24 Also ich fand, wir waren eine gute Gruppe. Irgendwann sind ja die e/ immer nur noch  
 25 die gleichen gekommen und. Ja man hat so eine Vertrauensbasis gehabt und mittler-  
 26 weile verstehe ich mich mit denen immer noch. Also wir unterhalten uns immer noch,  
 27 wenn wir uns im aufm Flur sehen oder ein Seminar zusammen haben. Ja. (.)  
 28 #00:01:35-0#
- 29
- 30 I: Und wie waren die einzelnen Sitzungen für dich, vom Empfinden her? #00:01:41-  
 31 0# #00:01:38-8#
- 32
- 33 B: Die waren gut. Also die Zeit kam mir nie so lang vor. Ich dachte immer es wäre erst

34 so eine halbe Stunde um gewesen. Und ähm. Gut es gab Übungen, die haben mir  
35 mehr gebracht, als andere. Aber im Großen und Ganzen fand ich es echt gut. Also  
36 es war ein sehr gu/ schönes Projekt. #00:01:54-8#

37

38 I: Mhm (bejahend). Okay. Ähm, kannst du Beispiele nennen, die du besonders gut  
39 fandst in der Zeit? #00:02:05-3#

40

41 B: Mhm (.). Wir haben EINE Sitzung gemacht, mit (.). Das war die Meditation, die ihr  
42 auch nachher rumgeschickt habt. Die fand ich, also die fand ich BESONDERS gut,  
43 weil ich da einfach gemerkt hab, dass ich komplett abschalten konnte. #00:02:17-5#

44

45 I: Die von der Techniker Taschentasche die //Meditationsübung// #00:02:20-6#

46

47 B: //Mhm. Ne// die ich glaub die //hattest// du vorgelesen. #00:02:22-2#

48

49 I: //Oder// Achso, die Geschichte. #00:02:24-0#

50

51 B: Ja genau, also das war halt so, wo ich am besten abschalten konnte. Und, ja das  
52 war das was mir so am stärksten jetzt im Gedächtnisgeblieben ist. #00:02:35-4#

53

54 I: Okay. Ähm. Du erinnerst dich ja wahrscheinlich noch an die Dartscheibe, die du in  
55 der letzten Sitzung #00:02:40-9#

56

57 B: Ja #00:02:40-9#

58

59 I: ausgefüllt hast. Da solltet ihr ja Plättchen legen #00:02:46-2#

60

61 B: Mhm (bejahend) #00:02:46-2#

62

63 I: und das ganze Training nochmal rückblickend bewir/ äh bewerten. Ich habe die  
64 Dartscheibe jetzt nochmal vorbereitet und ähm würde dich bitten, einfach mit dem  
65 Marker jetzt ähm, zum jetzigen Zeitpunkt den Kurs nochmal zu bewerten.

66 #00:02:59-9#

67

68 B: Okay. #00:03:01-1#

69

70 I: Also stell dir quasi vor, du hättest jetzt den letzten Tag gehabt und wie würdest du

71 den jetzt zum heutigen Zeitpunkt bewerten? #00:03:07-0#  
72  
73 B: (...). Also hier ist gut? #00:03:11-4#  
74  
75 I: Genau, der gr// der rote Punkt ist sehr gut und nach außen hin wirds ja schlechter.  
76 Der rote Punkt ist eins und der Außenring ist zehn. Beziehungsweise umgekehrt  
77 (lacht). #00:03:23-4#  
78  
79 B: (...40) #00:04:03-6#  
80  
81 I: Okay. Was meinst du, hast du die Punkte jetzt anders markiert, als du die damals  
82 markiert hast, bei der letzten Sitzung? #00:04:11-3#  
83  
84 B: Ich glaub schon. Also ich hatte sie immer recht nah an dem roten drangemacht.  
85 Aber zum Beispiel mit den theoretischen Grundlagen. Damals war es halt präsenter  
86 in meinem Kopf. Also jetzt. Ich könnte jetzt nicht mehr alles erzählen. Also deshalb  
87 habe ich den jetzt ein bisschen weiter weg gemacht, weil aber das liegt einfach daran,  
88 dass ich SELBER halt nicht mehr so oft in die Mappe rein gucke und halt wenn nur  
89 die Übungen anschau und nicht halt was da, also die ganzen Sachen noch. Genau,  
90 auch der Rest, also wie mir das halt im Alltag geholfen hat. Es hilft mir, aber dadurch,  
91 dass ich es nicht regelmäßig mache (..). Ja hilft es mir halt, sag ich mal nur mal, wenn  
92 ich es nur fünf Mal in der Woche mache, dann (.) hilft es mir halt auch nur an den  
93 Tagen. Also dadu/ ich vergesse es halt auch schon mal und äh. Ja aber ich merke  
94 halt, wenn ich es nicht gemacht habe, weil es dann doch ein bisschen (..). Ja dann  
95 schwirrt ein doch noch mehr im Kopf rum, als vorher (..). #00:05:09-7#  
96  
97 I: Und wenn du jetzt ähm, an die sechs Sitzungen denkst, ähm. #00:05:15-8#  
98  
99 B: Die haben mir auf jeden Fall geholfen. Also, früher hatte ich halt, kannte ich sowas  
100 wie Selbstfürsorge gar nicht. #00:05:20-1#  
101  
102 I: Mhm (bejahend). #00:05:22-6#  
103  
104 B: Und ähm. Durch die Sitzungen habe ich halt überhaupt erst gelernt, was Selbstfür-  
105 sorge ist. #00:05:27-0#  
106  
107 I: Mhm (bejahend). #00:05:28-0#

108

109 B: Und ähm. Deshalb habe ich den halt auch recht nah darangemacht. #00:05:30-  
110 4#

111

112 I: Mhm (bejahend). Okay. #00:05:32-4#

113

114 B: Ich habe halt auch so ein Buch gekauft. #00:05:36-0#

115

116 I: Ja. #00:05:37-1#

117

118 B: Ich ich glaub das was von, wovon du zu Weihnach/ das was du zu Weihnachten  
119 bekommen hast. Diese Plättchen da. Dies/ #00:05:41-1#

120

121 I: AHJA. #00:05:42-2#

122

123 B: Ja, das #00:05:42-8#

124

125 I: Diese einzelnen Karten, wo auch die Bilder drauf sind, in diesem Glas, in der  
126 Glasdose? #00:05:47-0#

127

128 B: Genau. Ich habe es ehrlich gesagt noch nicht ausgepackt. #00:05:50-2#

129

130 I: Okay. #00:05:51-7#

131

132 B: Aber, ehm. Ich habe es mir fest vorgenommen und ähm. Ich hoffe, dass ich damit  
133 dann einfach nochmal ein Stück MEHR zur Selbstfürsorge mach/ machen kann und  
134 dann halt irgendwann in dem roten Kreis quasi lande. #00:06:03-8#

135

136 I: Okay. #00:06:04-4#

137

138 B: Also, dass was ihr gemacht habt, hat mir SEHR gut geholfen und (.). Ich habe es  
139 halt als Anreiz genommen, mich noch weiter darin zu bilden, damit es halt, damit ich  
140 irgendwann komplett in dem roten Kreis bin. #00:06:17-1#

141

142 I: Okay. Aber ansonsten hast du die Kreuze damals auch so gesetzt //meinst du? //  
143 #00:06:22-6#

144

145 B: //Ja.// #00:06:22-0#

146

147 I: Es ist nur jetzt der theoretische Input, an den du ähm dich ja jetzt nicht mehr so  
148 intensiv //erinnern kannst// #00:06:27-6#

149

150 B: //Genau// #00:06:29-6#

151

152 I: Wie in der Zeit, als es eben präsent war. #00:06:29-5#

153

154 B: Ja, aber ich habe die immer alle. Also, maximal waren die glaub ich alle hier so,  
155 wenn überhaupt. Also ich hatte die auf gar keinen Fall im äußersten Ring oder auf  
156 der Linie hier. Die waren immer alle. #00:06:41-2#

157

158 I: Also. #00:06:42-1#

159

160 B: Nah am roten Punkt. #00:06:42-2#

161

162 I: Okay, Sonst, Mitte innerer Ring war so das äußerste, was du markiert hast?  
163 #00:06:47-0#

164

165 B: Ja genau. #00:06:48-3#

166

167 I: Okay #00:06:49-2#

168

169 B: Also quasi da hier, das war so das. #00:06:50-2#

170

171 I: Mhm (bejahend). (...). Gut. Ähm. Was war denn damals deine Mot/ Motivation an  
172 diesem Kurs teilzunehmen. Also, wir waren ja in dem Seminar von euch und haben  
173 uns vorgestellt und was war deine Motivation dann? #00:07:05-9#

174

175 B: Ja wie gesagt, also Selbstfürsorge kannte ich so gar nicht. Und ich wusste halt,  
176 dass mir, dass ich irgendwas machen muss, damit es auch MIR bessergeht. Und  
177 dann dachte ich halt, ich probiere es einfach mit der Anmeldung und ich hät/ habe  
178 nicht damit gerechnet, dass ich überhaupt in den Kurs reinkomme, weil ich dachte  
179 das werden bestimmt so viele machen wollen. Dann ist es unrealistisch, dass du auch  
180 darein kommst. Deswegen hat es mich mega gefreut, als ich die E-Mail bekommen  
181 hab, dass ich im Kurs drin bin. Und ähm, ja einfach halt die Selbstfürsorge. Was ist



182 es überhaupt und wie schaff ich das selber anzuwenden und, ja. //Für//  
183 #00:07:40-4#  
184  
185 I: //Okay.// #00:07:40-6#  
186  
187 B: mich zu Sorgen quasi. #00:07:39-8#  
188  
189 I: Mhm (bejahend). War dir der Begriff Achtsamkeit vorher bekannt? #00:07:44-6#  
190  
191 B: (...). Ja, aber halt (.) nicht so. Er war nicht so präsent quasi. Also. #00:07:52-8#  
192  
193 I: Was hat der denn für die bedeutet vor dem Kurs? Kannst du das benennen?  
194 #00:07:58-0#  
195  
196 B: Ja es war eigentlich mehr so ein (...). Ja das man (.) genauer. Also für mich war  
197 Achtsamkeit immer genauer beobachten und halt (.) einfach ein bisschen, also (.)  
198 mehr auf die Dinge achten, die so im Umfeld passieren. Also das war für mich immer  
199 Achtsamkeit. Ich habe es nie mit mir selber verbunden. #00:08:16-7#  
200  
201 I: Mhm (bejahend) #00:08:18-0#  
202  
203 B: Das war (...) #00:08:19-7#  
204  
205 I: Okay. Wie hast du die einzelnen Sitzungen dann für dich erlebt? Also hast du dann  
206 einen Fortschritt gesehen und ja hast du irgendwie emotional reagiert, teilweise?  
207 #00:08:33-0#  
208  
209 B: Ich habe Fortschritte gesehen. Also ähm. Wir hatten eine Sitzung, die war relativ  
210 am Anfang und davor konnte ich irgendwie nie wirklich gut oder schnell einschlafen.  
211 Und in der Sitzung hatten wir dann diese Checkliste besprochen, die wir abends ma-  
212 chen können, bevor wir dann schlafen gehen, damit wir dann einfach KEINE Gedan-  
213 ken mehr haben, sondern einfach in Ruhe ins Bett gehen können. Und ich mache die  
214 halt eigentlich jeden zweiten Abend mindestens. Seitdem kann ich halt besser schla-  
215 fen. #00:09:03-4#  
216  
217 I: Ah. #00:09:02-7#  
218

219 B: Oder auch das bewusstere Atmen. Also das hat mir auch beim Yoga dann gehol-  
220 fen, weil sonst bin ich halt nie hinterhergekommen mit dem Atem. Ich war irgendwie  
221 immer außer der Reihe und dachte immer, warum funktioniert es bei MIR nicht? Und  
222 dass wir es da halt geübt haben, das hat mir geholfen halt auch sonst ruhiger zu  
223 werden. Also wenn ich irgendwie eine Stresssituation habe dann versuche ich immer  
224 TIEF einzuatmen und wieder auszuatmen und das hilft. Also mir hat es was gebracht.  
225 #00:09:28-9#

226

227 I: Okay. Dann hast du für dich auch festgestellt, dass du durch Übung eben noch  
228 tiefer dann zu dir selbst finden kannst und #00:09:35-7#

229

230 B: Ja. #00:09:36-4#

231

232 I: Diese Übung noch besser praktizieren kannst. Und ähm, gab es noch andere Übun-  
233 gen, die für dich angenehm waren, an die du dich besonders erinnerst? #00:09:44-  
234 2#

235

236 B: (.). Hmm (...) So. #00:10:18-7#

237

238 I: Das einfach so hinzunehmen, wie es #00:10:21-3#

239

240 B: Ja, genau. #00:10:20-8#

241

242 I: Dann gerade kam. #00:10:22-6#

243

244 B: Das, ha/ da habe ich vorher NIE dran gedacht also das so zu machen und, es war  
245 am Anfang SEHR schwer. Aber dadurch, dass wir das häufiger gemacht haben,  
246 wurde halt einfacher. Also ich habe es dann irgendwann, war es NICHT mehr so  
247 schwer nicht daran zu denken, was es sein könnte, sondern. #00:10:36-1#

248

249 I: Mhm (bejahend) #00:10:37-0#

250

251 B: Ja. #00:10:38-0#

252

253 I: Okay. Gab es ähm noch andere Besonderheiten, an die du dich erinnerst? (..) Also  
254 die dich irgendwie geprägt haben in der Zeit? #00:10:46-9#

255

256 B: (...18) (nachdenklich). Ja wir hatten irgendwann nochmal eine Übung gemacht. (...)  
 257 Aber ich weiß gerade nicht mehr was das für eine war. (...) Aber ich weiß, dass es mir  
 258 danach auf jeden Fall. (.) Das war das ERSTE Mal, das war relativ am Anfang, ich  
 259 glaub in der dritten Sitzung. Das ich mit einem, ich habe mich so FREI gefühlt, als ich  
 260 aus dem, aus dem Raum rausgegangen bin. Als ich nach Hause gefahren bin. Ich  
 261 habe. Ja, als hätte ich kei/ also ich hatte keine Sorgen. Es war einfach so (.) als würde  
 262 ich auf Wolken laufen. Und das hatte ich LANGE nicht mehr. Also das war, ich glaub  
 263 die zweite oder dritte Sitzung gewesen. Und danach war es einfach so. Es war so  
 264 leicht alles. Auch wenn in dem Moment echt viel los war. Aber, direkt danach. Ich  
 265 habe mich einfach FREI gefühlt so. #00:11:53-0#

266

267 I: Das hat dir dann gezeigt, dass die Übungen dir dabei helfen können /abzuschalten  
 268 vom Alltag// #00:11:56-3#

269

270 B: //Ja und das ist halt.// Ja genau, das einfach, auch wenn mal alles stressig ist, ich  
 271 trotzdem halt irgendwie die Möglichkeit habe einfach abzuschalten und mir auch ein-  
 272 fach Zeit für mich zu nehmen. Das kannte ich früher nicht. Und das war halt durch  
 273 das Seminar erst selber. Ich habe das auch gemerkt, dass ich immer mal wieder ge-  
 274 sagt habe. „So Leute, jetzt lasst (lacht) mich alle mal in Ruhe. Jetzt will ich Zeit für  
 275 MICH haben“ und das gab, das hat vorher nie einer von mir gehört, weil es das ein-  
 276 fach für mich nicht gab und. Ja also ich glaube ohne das Seminar wüsste ich immer  
 277 noch nicht, was es heißt. #00:12:26-9#

278

279 I: Okay. Also hast du da auf jeden Fall schon eine Veränderung gespürt. #00:12:29-  
 280 6#

281

282 B: Ja. #00:12:30-6#

283

284 I: Okay. Dann ähm. Hat sich deine Einstellung denn im Verlauf des Kurses ähm ver-  
 285 ändert? Wenn und jetzt ähm, auf das Training achtest, ähm (.), ja. Also deine Einstel-  
 286 lung zum Training, zu diesem Kurs, hat die sich verändert? #00:12:47-2#

287

288 B: (.) Ja, also ich habe (.). Wie gesagt, früher wusste ich nie was Selbstfürsorge ist  
 289 und durch Euch habe ich das halt GELERNT und es ist nicht wie bei anderen Kursen,  
 290 dass man. Klar, die Hausaufgaben quasi macht und danach alles vergisst, sondern.  
 291 Ich mache es weiterhin. Also nicht ALLE Übungen, klar. Aber so, wo ich den größten  
 292 Nutzen draus gezogen habe. Die mache ich halt weiter. Zwar nicht jeden Tag, aber

293 dann, wenn ich sie halt BRAUCHE. Und auch die Mappe. Also ich habe da jetzt schon  
 294 (..) Seitdem (.). Also sie liegt auf jeden Fall auf meinem Schreibtisch noch. Sie ist nicht  
 295 irgendwo in einer Schublade verschwunden, wie alle andren Sachen und ähm. Ja es  
 296 hilft einfach nachzugucken, dass man auch so eine Sicherheit hat. Man weiß ja, wie  
 297 es funktioniert, aber dass man auch nochmal nachlesen kann und (..) ja. #00:13:35-  
 298 4#

299

300 I: Dass du sowas handfestes hast #00:13:38-7#

301

302 B: //Ja genau// #00:13:37-7#

303

304 I: //worauf du immer zurückgreifen// kannst. Okay, ja jetzt würde ich noch gerne wis-  
 305 sen, ja wie der weitere Verlauf der Achtsamkeitspaxis bei dir war. Dazu habe ich äh  
 306 ein kleines Diagramm erstellt und da sind die Zeiten angegeben vor dem Grundla-  
 307 gentraining, zu Beginn des Grundlagentrainings, währenddessen, zum Ende und da-  
 308 nach. Und ähm, da steht eben die Frage im Fokus, welchen Stellenwert Achtsamkeit  
 309 im Alltag für dich hat. Da würde ich dich jetzt bitten, einfach mal ne Verlaufskurve  
 310 einzuzeichnen (.). Also Null ist quasi, hat gar keinen hohen Stellenwert und zehn ist  
 311 hat einen sehr hohen Stellenwert. #00:14:14-4#

312

313 B: (...40) #00:14:46-0#

314

315 I: Okay (..). Also hier kann ich erkennen, dass du vor dem Grundlagentraining im  
 316 Prinzip, ähm hatte Achtsamkeit da gar keinen, also einen sehr sehr niedrigen Stellen-  
 317 wert für dich. #00:14:56-5#

318

319 B: Ja, also es war. Fast gar ni/ Also es war eigentlich nicht da und am Anfang dacht  
 320 ich halt noch ja. (.) Hm. was soll, also ich w/ konnte damit halt damit halt noch nichts  
 321 anfangen so ga/ so die ersten beiden Sitzungen, deswegen. Aber ich WUSSTE halt  
 322 schon mehr und ich wusste, dass es wichtig für mich ist aber ich wusste halt noch  
 323 nicht inwieweit ich das irgendwie alles einbauen kann und das ist halt von Mal zu Mal  
 324 mehr geworden. Und wenn ich halt jetzt zurückblicke, dann weiß ich halt, dass Acht-  
 325 samkeit eine viel größere Rolle spielt, als mir vorher überhaupt bewusst war. Also das  
 326 wird halt. Es gibt Tage, da denke ich mir (..), wenn ich da achtsamer gewesen wäre,  
 327 dann hätte ich noch mehr halt aus diesem Tag mitgenommen und hätte noch mehr  
 328 für mich (.), ja machen können sag ich mal. #00:15:49-5#

329

330 I: Kannst du da ein Beispiel nennen? #00:15:50-8#

331

332 B: Ähm. (...10) (nachdenklich). Ja ich ha/ also diese Wochen wo es halt so schön war,  
333 das war halt. Ich wusste, ich muss noch was für die Uni machen und ich habe dann  
334 halt so einen so einen Mittelweg gefunden. Also ich WUSSTE halt, ich MUSS noch  
335 unbedingt was machen. Aber ich WUSSTE halt auch, dass ich nicht unbedingt ALLES  
336 machen muss. Und dann habe ich halt nur das gemacht, was ich noch machen muss,  
337 damit ich die RESTLICHE Zeit halt noch für MICH nutzen kann und halt (.) ja SELBER  
338 noch was Schönes machen kann. Damit ich halt nicht, (.) komplett mich wieder ver-  
339 gesse und halt, ja aber ich habe halt gemerkt, mein Körper hat mir selber gesagt „so  
340 jetzt hör mal auf“ und das hätte ich halt früher nie beachtet. Also früher hätte ich nie  
341 darauf geachtet, was mein Körper mir gesagt hat und.  
342 #00:16:40-3#

343

344 I: Wie hat sich das bemerkbar gemacht mit deinem Körper? #00:16:42-4#

345

346 B: Ich habe Kopfschmerzen meistens. Ähm. Oder das ist teilweise auch wenn ich zu  
347 viel schreibe das mir die Hände weh tun. Aber das habe ich halt früher einfach, habe  
348 ich einfach weitergemacht und, ja, deswegen. Also Achtsamkeit (..) wird glaube ich  
349 im Laufe der Zeit noch immer eine größere Rolle bei mir spielen. #00:17:01-1#

350

351 I: Mhm (bejahend) #00:17:02-4#

352

353 B: Ja #00:17:02-9#

354

355 I: Und ähm so zur Mitte des Trainings hin hat es dann auch immer weiter zugenom-  
356 men, ne #00:17:07-5#

357

358 B: Ja. #00:17:07-2#

359

360 I: Nach, jetzt zum Ende bist du dann schon so auf Stufe fünf. Also hat es schon ähm  
361 einen höheren Stellenwert und jetzt nach dem Training sogar auf ähm Stufe sechs  
362 #00:17:17-4#

363

364 B: Ja. Also es ist auf jeden Fall immer höher geworden. Wie gesagt, zu Beginn wusste  
365 ich halt noch nicht SO viel darüber. Deshalb ist es nur bei eineinhalb. WÄHREND des  
366 Trainings wurde dann halt schon mehr. Zum Ende des Trainings war es auf jeden Fall

367 DEUTLICH mehr, als am Anfang oder auch in der Mitte. Ja und jetzt NACH dem Trai-  
368 ning ist es eigentlich nochmal ein bisschen bewusster quasi, weil es halt, weil noch  
369 ein bisschen Zeit vergangen ist und #00:17:42-0#

370

371 I: Ja. #00:17:42-8#

372

373 B: Ich muss sagen, ich vermiss die Mittwochstreffen so ein bisschen. #00:17:45-5#

374

375 I: (lachend) #00:17:45-1#

376

377 B: Also, ich hätte es (...). Ich hätte es gerne nochmal. Also dafür äh, ja. Das wäre k/  
378 also kein Kurs wo ich jetzt sage, „das mache ich nie wieder.“ Da bereue ich, dass ich  
379 das gemacht hab, dass ich da meine Zeit geopfert habe. Also ganz im Gegenteil.

380 #00:18:01-1#

381

382 I: Okay Die Zeit hat dich quasi auch so ein bisschen geprägt. #00:18:04-3#

383

384 B: Ja #00:18:04-7#

385

386 I: Die Kurse. Mhm (bejahend) #00:18:06-0#

387

388 B: Ich habe halt von anderen gehört. „Ja, du lernst da Atmen. Toll.“ Ich so: Ja, Es ist  
389 viel mehr, als nur Atmen lernen. Und selbst, wenn wir nur atmen lernen würden. Es  
390 HILFT einem ja. Also, ja. Deshalb. Also ich fand es, ich fand es sehr schön (lacht).

391 #00:18:20-5#

392

393 I: (lacht) Ja okay. Ja dann würde ich dich jetzt nochmal darum bitten, eine Verlaufs-  
394 kurve einzuzeichnen ähm, wo du die Regelmäßigkeit ähm der Anwendung von Acht-  
395 samkeitsübungen einzeichnest. Das ist wieder dasselbe mit VOR dem Training, zu  
396 Beginn des Trainings, während des Trainings und so weiter. #00:18:40-6#

397

398 B: (...8) (zeichnet). Ich glaub die würde wieder genauso aussehen, wie die andere (...).  
399 #00:18:54-7#

400

401 I: Zeichne einfach mal ein. #00:18:55-2#

402

403 B: (...31). Sieht doch nicht ganz so aus. (...7). #00:19:35-4#

404

405 I: Okay (.). Da sehe ich, dass die Kurve auch von Null startet und dann zu Beginn ein  
406 bisschen nach oben geht und während des Trainings dann quasi die höchste Stufe  
407 erreicht hat, die Stufe vier. Und dann zum Ende des Trainings und nach dem Training  
408 wieder ein bisschen absackt. Möchtest du dazu was sagen? #00:19:54-9#

409

410 B: Hm, ja es war halt. Also so zu Beginn und in der Mitte war es halt. Es war was  
411 komplett Neues. Deshalb war es halt, hat man es häufiger gemacht und also auch  
412 zum Ende des Trainings war es halt genau wie in der Mitte des Trainings. Da ist es  
413 auf der gleichen Stufe. Aber nach dem Training merkt man halt (..), dass es nicht  
414 mehr SO regelmäßig passiert. Also wenn ich halt früher (...) so vier, vier fünf Mal in  
415 der Woche halt wirklich ACHTSAM WAR (.) ist es jetzt vielleicht nur noch so dreimal  
416 die Woche. Also es kommt auch immer darauf an. Es gibt Wochen, da ist es dann  
417 schon mal mehr, als in anderen Wochen oder an manchen Tagen aber (..). Ich kann  
418 halt auch nie so eine bestimmte Uhrzeit festmachen WANN genau ich dann achtsam  
419 bin und s/. Es hängt halt irgendwie immer von der Tagesform ab und wie ich so in  
420 dem Moment drauf bin. Aber jetzt nach dem Training ist es doch WENIGER, als WÄH-  
421 REND und zum Ende des Trainings. Da war es dann doch mehr. Wahrscheinlich auch  
422 weil, regelmäßig die Treffen halt waren. Dann. Es war halt einfach präsenter und so  
423 jetzt sind halt drei Monate glaub ich. #00:21:08-2#

424

425 I: Mhm (bejahend). Genau. #00:21:08-7#

426

427 B: Und ähm. (.) Ja deswegen. Also ich habe sie auf gar keinen Fall vergessen. Es ist  
428 nicht so wie zu Beginn oder halt äh vor dem Grundlagentraining. Aber es ist halt leider  
429 auch im Moment nicht so wie während oder zum Ende des Trainings. Also. #00:21:24-  
430 0#

431

432 I: Okay. Also würdest du eher sagen, dass du die SELTEN praktizierst oder würdest  
433 du sagen ähm, ja du hast selbst gesagt dreimal die Woche ungefähr.  
434 #00:21:32-4#

435

436 B: Ja, also. #00:21:33-8#

437

438 I: Also eher selten aber du machst es noch? #00:21:34-9#

439

440 B: Ja, also es ist nicht so, dass ich es vergessen hab, wie ganz zu Beginn. Aber es

441 ist halt auch nicht so, dass ich es gesteigert habe und dass es MEHR ist als während  
442 oder zum Ende hin des Trainings //also// #00:21:47-4#

443

444 I: //Okay// #00:21:47-9#

445

446 B: //Es ist halt// #00:21:48-2#

447

448 I: //Und// Mhm. #00:21:49-8#

449

450 B: Es ist weniger geworden aber ist halt jetzt nicht komp/ hat nicht komplett aufgehört.  
451 #00:21:52-8#

452

453 I: Okay. Und was hilft dir dabei die Übungen weiterhin zu praktizieren? Auch, wenn  
454 es selten ist? #00:21:59-1#

455

456 B: Einfach der Gedanke daran, dass es mir in der Vergangenheit geholfen hat und  
457 dass es mir in den Situationen dann auch halt HELFEN kann und dass ich einfach  
458 weiß, dass es mir danach BESSER geht. Also das ma/ man hat halt so eine kleine  
459 Auszeit vom Leben quasi. Man achtet halt auf SICH und ja man ist mit sich selber  
460 dann beschäftigt und ja, man muss nicht das tun, was Anderen in dem Moment von  
461 einem, also was andere halt möchten. #00:22:25-6#

462

463 I: Was andere von dir erwarten? #00:22:26-8#

464

465 B: JA genau. Also ich muss halt dann nicht DAS ERFÜLLEN, sondern kann halt ein-  
466 fach mal das tun, was was von MIR, was ICH von mir quasi erwarte und ja.  
467 #00:22:35-9#

468

469 I: Okay. Also in Situationen, wo andere etwas von dir erwarten, da nimmst du dir auch  
470 mal die Auszeit, um #00:22:41-9#

471

472 B: //Ja// #00:22:42-7#

473

474 I: //Dich// um dich selbst zu kümmern und kannst du vielleicht noch andere Beispiele  
475 nenne, wo du die Achtsamkeitsübungen durchführst? In welchen Situationen?  
476 #00:22:48-1#

477



478 B: Hm, also, wenn ich viel Stress habe. Jetzt zum Beispiel vor Prüfungen oder auch  
479 ähm vor Referaten oder so. Also früher bin ich dann immer noch hektisch rumgelaufen  
480 und habe dies noch organisiert und da noch geguckt und das mache ich mittlerweile  
481 NICHT mehr. Also, auch so kurz davor. Dann braucht mir keinen mehr mit Fragen  
482 kommen, weil ich mir einfach denke „Leute, was ihr jetzt nicht könnt, könnt ihr eh nicht  
483 mehr“. Sondern ich konzentriere mich halt nur auf MICH und versuch dann halt auch  
484 die Atemübungen zu machen, damit ich einfach halt. Ja nicht so durchdrehe, wie frü-  
485 her immer (.) ja, also es BRAUCHT halt einfach noch Zeit. Ich bin noch lange nicht  
486 so, dass ich total gelassen in sowas reingehe aber es ist nicht mehr so schlimm, wie  
487 wie noch zu Beginn, also. #00:23:30-0#

488

489 I: Du hast auf jeden Fall schon nachhaltig irgendwie was gemerkt /an Verbesserung//.  
490 #00:23:34-8#

491

492 B: //Ja// (lachend) #00:23:36-3#

493

494 I: Okay. Gibt es denn noch andere Übungen, die du anwendest? Außer der Atem-  
495 übung? #00:23:39-3#

496

497 B: Hm. Das (..) Au/ Auf den Hausaufgabenkärtchen. Das mit dem Mantra. Also das  
498 Mantra. Dann ähm, e trinken. Also nicht IMMER. Aber (..) mit dem Lieblingsgetränk.  
499 Also WENN man dann schon mal was hat, was man SELTEN trinkt oder was man  
500 selten isst, dass ich halt bewusst esse und halt auch. Ja wie es halt auf diesen Karten  
501 stand. Dass man halt versucht alle Geschmacksrichtungen raus zu schmecken und  
502 auch gu/ also wie es sich anfühlt. Wie wir das mit dem Roche damals gemacht haben.  
503 #00:24:12-4#

504

505 I: Mhm (bejahend) #00:24:13-4#

506

507 B: Dann ähm. (..) Das bewusstere Laufen. Also sich auch die Umgebung anzu-  
508 schauen und was man überhaupt alles sieht. Also, es ist unglaublich (lachend) was  
509 man in der Stadt alles sehen kann, wenn man nicht nur in den Bus einsteigt und fährt,  
510 sondern auch mal schaut, auch was so, was die Leute so drum herummachen und  
511 ja. (..) Das also am MEISTEN sind mir die Hausaufgabenkärtchen im Kopf geblieben.  
512 Also die sind, das sind halt immer so KLEINE Übungen die halt GUT PASSEN dann.  
513 #00:24:41-5#

514

- 515 I: Mhm (bejahend). Die Übungen, die konntest du gut in den Alltag auch integrieren?  
516 #00:24:44-8#  
517
- 518 B: Ja. #00:24:45-1#  
519
- 520 I: (.) Okay, also du magst eher die kürzeren Übungen? #00:24:49-0#  
521
- 522 B: Ja #00:24:49-7#  
523
- 524 I: Anstatt die längeren? Okay. #00:24:50-4#  
525
- 526 B: Ja, die längeren find ich irgendwie nicht so. Dann doch die Zeit. Das ist es halt, so  
527 das Zeit finden, ne. Aber die kleinen, die lassen sich halt gut einbauen und ja.  
528 #00:25:02-6#  
529
- 530 I: Mhm (bejahend). Okay. (.) Ähm. Ja was ist denn für die Aufrechterhaltung der Acht-  
531 samkeitspraxis für dich wichtig? Gibt es da was Entscheidendes? #00:25:10-2#  
532
- 533 B: (..) Hm (...) Ja das ich einfach nicht zu dem Punkt zurück gehe, an dem ich am  
534 Anfang war. Also dass ich mich nicht wieder so komplett vergesse und MICH halt  
535 nicht mehr beachte und auf MICH achte. Sondern dass ich halt darauf achte, was ICH  
536 (lachend) mir selber quasi sage und ja (..). #00:25:37-1#  
537
- 538 I: Okay. Ja. Dann ähm. Würde mich jetzt im Folgenden noch interessieren, ob du  
539 Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeitspraxis und deiner eigenen inneren Hal-  
540 tung siehst. Also damit meine ich die Haltung zu dir selbst die Haltung zu deinen  
541 Mitmenschen und die Haltung in stressigen alltäglichen Situationen. Ähm, ja sprechen  
542 wir erstmal über die Haltung zu dir selbst? Hat sich da etwas verändert? Kannst du  
543 da konkret was nennen? #00:26:05-7#  
544
- 545 B: Ja, ich sehe mich nicht mehr so kritisch. Also früher war halt. Ich habe. Egal, was  
546 ich gemacht habe, es war für mich nicht gut genug. Also es hätte immer noch ein  
547 bisschen besser sein können und. #00:26:17-5#  
548
- 549 I: Mhm (bejahend). Kannst du da ein konkretes Beispiel nennen? #00:26:19-3#  
550
- 551 B: Ähm, (..). beispielsweise, wenn ich gebacken habe. Oder wenn ich. Ja meistens

552 beim Backen. Es SAH gut aus. Es SAH auch so aus, wie es im Rezept war, aber ich  
 553 wusste, ich HÄTTE es halt noch besser machen können und auch wenn es von an-  
 554 deren nie erwartet wur/ also, wenn andere das nie gesagt haben. Es war für mich halt  
 555 immer so. Es hätte, es könnte, es müsste. Und DAS habe ich nicht mehr. Also diesen  
 556 INNEREN Druck, dass ich BESSER werde. Sondern dass es halt GUT so ist, wie es  
 557 ist und dass es halt beim NÄCHSTEN Mal halt besser klappt und ich setz mich halt  
 558 nicht mehr so unter Druck, wie es FRÜHER mal war. Das ist besser geworden (la-  
 559 chend). #00:26:57-4#

560

561 I: Also gehst du auch entspannter an ähm Aufgaben ran. #00:27:01-3#

562

563 B: Ja. #00:27:02-1#

564

565 I: Okay. (.) und ähm. (..). Ja, wenn du jetzt mal im Hinblick auf den Umgang mit an-  
 566 deren Menschen schaust. Hat sich da was verändert? Gehst du mit anderen Men-  
 567 schen anders um? #00:27:15-9#

568

569 B: (..) Hm. (..). Nicht unbedingt. Also. Ich habe halt früher immer schon we/ sehr viel  
 570 Wert darauf gelegt ähm zu schauen, wie es dem anderen dann halt geht und dann  
 571 halt dementsprechend halt zu handeln. Also wenn ich gesehen habe, dass jemand  
 572 total genervt ist, bin ich dem nicht noch mehr auf die Nerven gegangen und habe  
 573 noch mehr gefragt und von ihm gewollt oder ihr und da hat sich eigentlich nicht nicht  
 574 SO viel geändert. Also, klar man schaut nochmal ein bisschen intensiver. Wie geht  
 575 es der Person jetzt, was bräuchte sie vielleicht und aber (.) So viel hat sich da nicht  
 576 geändert. #00:27:54-1#

577

578 I: Okay. Aber du sagst, du schaust intensiver. Das heißt, //es hat// schon eine kleine  
 579 Veränderung stattgefunden oder inwieweit meinst du das? #00:27:59-2#

580

581 B: //Ja// Ja, also. Wenn ich zum Beispiel auch nach Hause komme und ich sehe,  
 582 meiner Schwester irgendne/ also ich sehe dann halt ich sehe ihr dann an, ob sie jetzt  
 583 gut drauf ist oder nicht. Und wenn ich halt sehe, dass sie nicht so gut drauf ist dann  
 584 (.) ja, versuch ich es ihr halt nicht noch mehr (..) oder wenn dann halt was passiert ist  
 585 dann sag ich ihr das vielleicht nicht unbedingt an DEM Tag sondern dann halt SPÄ-  
 586 TER, wenn es wieder besser ist, damit sie einfach nicht noch MEHR selbst gestresst  
 587 wird und halt einfach damit auch SIE ein bisschen, ja runter fahren kann und.  
 588 #00:28:33-3#

589

590 I: Mhm (bejahend). Und das war vor dem Kurs anders? #00:28:35-6#

591

592 B: (.) Hm, ja, weil ich das nicht. Ich habe es wahrgenommen aber ich habe es nicht  
593 so BEWUSST wahrgenommen. Also es ist mir dann halt teilweise schon passiert,  
594 dass ich ihr dann noch ein bisschen mehr auf den Keks gegangen bin und ähm das  
595 ist halt jetzt anders. KLAR, passiert trotzdem schon mal. Aber nicht mehr so häufig,  
596 wie es früher mal war. Also, man hat. Ich habe eine andere Wahrnehmung auf, für  
597 die Gefühle anderer entwickelt. #00:29:01-6#

598

599 I: Mhm (bejahend). Okay. Also kannst schon sagen, dass sich da ein bisschen was  
600 verändert hat, nach dem Kurs? #00:29:06-9#

601

602 B: Ja. #00:29:08-5#

603

604 I: Okay. Ähm. Ja wie erlebst du denn die Situationen, die stressigen Situationen im  
605 Alltag. Hat sich da im Hinblick auf die Achtsamkeitspraxis irgendwas verändert?  
606 #00:29:22-9#

607

608 B: (...). Hmm. (...). Also wie gesagt, ich mach mir halt nicht mehr. ALSO WENNS stres-  
609 sig WIRD, dann nehme ich mir auch mal die Zeit einfach mal durchzuatmen und fünf  
610 Minuten Pause zu machen. Also das hätte ich früher nie gemacht. Da hätte ich das  
611 einfach alles durchgezogen und mittlerweile weiß ich halt. Es BRINGT HALT EIN-  
612 FACH NICHTS, wenn ich es komplett durchziehe, weil es nachher zu einem schlech-  
613 teren Ergebnis führt. Sondern sich einfach mal kurz hinzusetzen, durchzuatmen. Was  
614 zu trinken oder auch mal kurz an die Luft zu gehen, bringt hat dann MEHR und führt  
615 dann halt auch zu einem besseren Ergebnis, als wenn man das halt einfach so macht  
616 und ähm. (...) Ja. #00:30:05-2#

617

618 I: Wie war das dann vor dem Kurs? #00:30:06-8#

619

620 B: (...). Also FRÜHER, wenn ich dann Stress hatte, dann habe ich mich eigentlich nicht  
621 mehr gestresst, weil ich halt den Stress hatte. #00:30:14-5#

622

623 I: Wie hast du dich mehr gestresst? #00:30:17-2#

624

625 B: Ähm. Also wenn ich zum Beispiel sowieso schon in. Sehr viele Termine hatte und

626 in Zeitdruck war. Dann war es meistens so, dass ich irgendwie noch DA was machen  
627 musste und da noch was machen musste und dass ich mir quasi noch mehr aufgeladen habe, als ich eigentlich in dem Moment (lachend) hätte ertrag/ also als möglich  
628 war. Und mittlerweile habe ich dann auch kein Problem damit mal was abzusagen.  
629 Also früher habe ich NIE irgendeinen Termin abgesagt. Das war immer "du musst  
630 dahin. Du hast es gesagt. Du kommst. Das heißt, du musst auch". Und, ich habe halt  
631 gelernt, es ist nicht schlimm, wenn ich mal NEIN sage und wenn ich sage "ich brauch  
632 jetzt Zeit für MICH". Ich dachte halt früher immer das ist voll die Katastrophe, wenn  
633 ich mal sage "ich kann jetzt nicht oder ich brauch jetzt Zeit für mich". Ich habe halt  
634 immer gedacht, das VERSTEHT keiner. Die denken dann, dass ich bekloppt bin oder  
635 so. Und mittlerweile weiß ich halt, dass es in Ordnung ist. Ich glaube das war in der  
636 dritten und vierten Sitzung. Kurz davor. Da war dann auch, hätte ich einen Termin  
637 gehabt oder ich war verabredet mit Freunden und hab dann auch gesagt "Leute, es  
638 tut mir leid aber ich KANN jetzt nicht. Ich brauch einfach ein bisschen Zeit jetzt und  
639 die Zeit will ich ALLEINE verbringen" und dann kam auch "Ja gar kein Problem und  
640 ist doch alle okay" und damit hätte ich nie gerechnet und das  
641 war so was komplett Neues und (.) #00:31:28-0#

643

644 I: Da hast du eine positive Erfahrung gemacht? #00:31:29-7#

645

646 B: Ja #00:31:30-7#

647

648 I: Auch in der Situation einfach an dich zu denken. #00:31:32-9#

649

650 B: Ja genau. Und das hat/ das habe ich halt weitergeführt. Also wenn ich halt merke,  
651 ich brauch jetzt einfach die Zeit, dann NEHM ich sie mir und frag halt nicht mehr. "Ja  
652 ist das jetzt in ORDNUNG, wenn ich das mache?" Und äh, //ja//. Sondern,  
653 ich nehme sie mir dann einfach. #00:31:52-2#

654

655 I: //okay// Ja, du sagst das war in der dritten Sitzung. Das spiegelt sich ja auch irgend-  
656 wie wieder in der Verlaufskurve wieder, wo du ähm hier während des Grundlagentrainings  
657 ähm den Stellenwert der Achtsamkeit ja auch irgendwie so in der Mitte ansetzt.  
658 #00:32:00-1#

659

660 B: Ja. Also es war halt am anf/ (.) ich glaub es war zwischen der dritten und der vierten  
661 Sitzung war das. #00:32:05-9#

662

663 I: Mhm (bejahend). Okay. #00:32:07-5#

664

665 B: Ja. #00:32:08-5#

666

667 I: Ja. (...) Ähm (.). Ja. Jetzt habe ich dir ganz viele Fragen gestellt und ähm. Ja hast  
668 du noch etwas, was du (.) ja noch einbringen möchtest. Was deiner Meinung nach  
669 wichtig ist im Zusammenhang zu dem Training? (..) Was ist noch bedeutsam? Fällt  
670 dir was ein? #00:32:29-3#

671

672 B: Äh. Ich fand gut, dass ihr die Gruppe allgemein, dass ihr die so klein gehal/ gehal-  
673 ten habt und dass ihr auch, wenn jemand SEHR sehr unregelmäßig gekommen ist  
674 dann gesagt habt, dass es keinen keinen SINN macht. Also, sondern, dass wir halt  
675 eine beständige Gruppe waren, damit halt auch eine Vertrauensbasis ähm, entstehen  
676 konnte und ähm. Ja wie gesagt, ich habe halt immer noch Kontakt zu zweien aus dem  
677 Kurs, weil die halt in meinem Semester mi/ noch sind. Und ähm. Wir sprechen meis-  
678 tens wirklich noch über das abS Seminar. Was äh, ja. Also ich bin SEHR froh und  
679 auch SEHR dankbar, dass ich es machen konnte und //machen durfte.//  
680 (lacht) #00:33:14-2#

681

682 I: //Das ist schön (lachend) //Habt ihr denn jetzt auch Freundschaften geschlossen  
683 und oder trifft ihr euch dann nur mal so auf dem Flur? #00:33:19-4#

684

685 B: Mhm. (..) Es ist glaub ich eine Unifreundschaft geworden. Also es beschränkt sich  
686 halt hier auf die Uni. Aber mit (.) XY habe ich am meisten zu tun. Also wenn wir ir-  
687 gendwie Freistunden zusammen haben, dann verbringen wir die auch zusammen und  
688 essen zusammen und (.) ja also mit XY habe ich mich am meisten unterhalten auch  
689 v/ während des Seminars. Und äh, ja wir schreiben auch so noch. Von daher das äh  
690 (..). War sehr schön (lachend) oder IST sehr schön. #00:33:49-3#

691

692 I: Okay. Also hast du da auch einen nachhaltigen Nutzen (lachend)? #00:33:51-7#

693

694 B: Ja (lachend) #00:33:53-7#

695

696 I: Sehr schön (lachend). Ja dann komme ich jetzt auch einfach mal zur Abschluss-  
697 frage. Zu der kleinen Zukunftsexploration. Ähm (..) Stell dir mal vor ähm, du hast in,  
698 ich weiß nicht, drei Jahren, zwei Jahren dein Studium abgeschlossen und ähm, ja du  
699 hast vieles geschafft. Vielleicht arbeitest du schon, machst noch den Master oder eine

700 andere Ausbildung, wie auch immer. Hast einen guten Job. Was glaubst du mit Blick  
701 auf die Verlaufskurve, wie es bei dir mit der Achtsamkeit weitergehen wird? Wo stehst  
702 du in drei Jahren? #00:34:25-2#

703

704 B: (.) Ich hoffe, dass ich dann irgendwo da oben stehe. Also dass es halt MEHR wird.  
705 Dass ich noch MEHR auf MICH achte (.), weil ich glaub, also ich WEISS, dass es  
706 mehr sein KANN und auch in vielen Situationen mehr sein MUSS, weil ich doch noch  
707 sehr viel zurückstecke und selber einstecke und so. Von daher hoffe ich, dass ich das  
708 einfach nicht vergesse, sondern halt beibehalte und halt steigere. Ich glaube auch,  
709 dass ich steigern werde, weil mir der Kurs mehr gebracht hat (lachend), als alle an-  
710 deren Kurse, die ich jemals vorher irgendwie gemacht habe so. Ja, deswegen. Ich  
711 hoffe, dass es (.) MEHR wird und ich mich auch MEHR (.) selber schätze,  
712 ja. #00:35:08-5#

713

714 I: Okay. Das sind ja gute Zukunftsaussichten (lachend). Ja. Das freut mich. Okay,  
715 ähm. Ja. Wenn du noch was anderes hast, was du einbringen möchtest, kannst du  
716 das gerne tun. Ansonsten will ich mich bedanken, dass du an dem Interview teilge-  
717 nommen hast. #00:35:28-0#

718

719 B: Sehr gerne (lachend) #00:35:33-5#

720

721 I: Okay (lachend). #00:35:33-9#

## Anlage – 6 Hausaufgabenkarten

Im Folgenden werden vier Hausaufgabenkarten mit jeweils zwei informellen und zwei formellen Achtsamkeitsübungen exemplarisch dargestellt. Die restlichen Hausaufgaben können der beigelegten CD entnommen werden.

### Informelle Achtsamkeitsübung

*Wir können die Welt als fehlerhaft oder als wunderbar betrachten: Alles liegt in unserem Denken.* Dalai Lama

Diese Woche richtest du deine achtsame Wahrnehmung auf die Natur, die dich umgibt. Wähle einen Ort, an dem du die Details der Natur beschreiben kannst. Du kannst dir einen für dich passenden Ort wählen.

- Betrachte von diesem Ort konzentriert und annehmend die Natur, die dich umgibt
- Nutze Pausen, um dich in die Natur zu begeben und die verschiedenen Düfte und Geräusche achtsam zu erfahren
- Nimm ein Stück dieser Natur mit an deinen Schreibtisch (eine Blume, einen Stein, ein Blatt ...) und wende dich dieser Natur immer wieder achtsam zu

Ziel: Du nimmst während der Naturübungen die Wellen deines Gemüts wahr und lernst frühzeitig, stressreduzierend Sorge für dich zu tragen.

### Informelle Achtsamkeitsübung

*Genau genommen leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart. Die meisten Menschen bereiten sich darauf vor, demnächst zu leben.* Jonathan Swift

Nutze Alltagsroutinen, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Deine Kreativität sind bei der Auswahl der passenden Übungen keine Grenzen gesetzt. Achte auch hier wieder auf deine tiefe Atmung. Du bleibst mit deiner achtsamen Wahrnehmung im Hier und Jetzt und gibst dem Autopiloten keine Chancen.

- Geschirr spülen



- Wäsche bügeln
- Staub wischen

Ziel: Deine Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Du erhältst dir auch in schwierigen Situationen eine selbstfürsorgliche Handlungs- und Denkweise.

### **Formelle Achtsamkeitsübung**

*Die Freiheit liegt zwischen Reiz und Reaktion.*

Nutze deine gewonnenen Achtsamkeitsfertigkeiten, um die angenehmen Momente des Tages wahrzunehmen, die dir bisher im Autopilotenmodus bisher nicht aufgefallen sind. Lass diese angenehmen Momente am Abend bewusst Revue passieren.

- Eine fremde Person hält dir die Tür auf und lächelt dich an.
- Die Sonne, die dein Gesicht wärmt.
- Der angenehme Duft einer Blume, der dich erfreut.

Ziel: Durch den achtsamen Umgang mit den angenehmen Momenten des Tages schulst du deinen inneren Beobachter.

### **Formelle Achtsamkeitsübung**

*Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: Entweder so, als wäre nichts ein Wunder. Oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres. Albert Einstein*

Plane in dieser Woche die Zeit für einen Spaziergang in der Natur ein. Nimm bewusst wahr, welche Überraschungen dir die Natur zu bieten hat.

- Pflücke ein Blatt von einem Baum. Beschreibe die Struktur des Blattes konzentriert und nicht bewertend. Vielleicht kommst du ins Staunen, welche ungeahnte Vielfalt diese Blatt dir zu bieten hat.

- Nimm auf einer Bank Platz und wähle nacheinander einen Sinn deiner Wahl, um deine Umgebung achtsam wahrzunehmen. Erkenne, bei welcher Sinn dir die Konzentration am leichtesten fällt.
- Beschreibe wertfrei die Tiere und Menschen in deiner Umgebung. Bleibe bei der ungewohnten wertfreien Beschreibung.
- 

Ziel: Du lernst, deine Umgebung bewertungsfrei, konzentriert wahrzunehmen und dies bei Bedarf in deinem Alltag für dich zu nutzen.

## 12 Literaturverzeichnis

- Ärzteblatt (2017). Psychische Erkrankungen: Fehltage erreichen Höchststand. Verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72732/Psychische-Erkrankungen-Fehltage-erreichen-Hoechststand> [Zugriff am 26.05.2018].
- Ai, Amy; Wink, Paul; Tice, Terrence; Bolling, Steven & Shearer, Marshall (2009). Prayers and reverence in naturalistic, aesthetic, and socio-moral contexts predicted fewer complications following coronary artery bypass. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 570-58.
- Anderssen-Reuster, Ulrike (2015). Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie. In Zimmermann, Michael; Spitz, Christof & Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*. (S. 103-113). 2. aktualisierte Auflage. Bern: Hogrefe.
- Antonovsky, Aaron (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Badura, Bernhard; Ducki, Antje; Schröder, Helmut; Klose Joachim & Meyer Markus (Hrsg.) (2016). *Fehlzeiten Report 2016: Unternehmenskultur und Gesundheit Herausforderungen und Chancen*. Berlin: Springer.
- Beckmann-Neuhaus, Dorothee (2012). Selbstfürsorge als Gesundheitsförderung im Kontext einer psychischen Erkrankung. *Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 2, 80-85.
- Behrens, Christine (2015). *Hilfe für Helfer. Wie Pflegekräfte ihre spirituellen Ressourcen nutzen können*. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.
- Beyeler, Ronny (2015). *Das Konzept der Achtsamkeit in der Beratung der Sozialen Arbeit. Einführung, Theorie sowie praktische Übungen*. Saarbrücken: Akademiker Verlag.
- Brechbühl, Gandhera & Pfeifer-Burri, Silvia (2012). Mir selbst auf Augenhöhe begegnen. Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch oft schwerfällt. *IBP Institut*, 3, 8-10.
- Brentrup, Martin & Geupel, Brigitte (2012). *Selbstwert, Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Verfahrensübergreifendes Übungsbuch für zentrale Variablen psychotherapeutischer Prozesse*. Dortmund: Borgmann Media.

- Bodhi, Bhikku (2013). Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pali-Kanons. In Williams, Mark & Kabat-Zinn, Jon (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte* (S. 37-73). Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Brähler, Christine (2017). *Selbstmitgefühl entwickeln. Liebevoller werden mit sich selbst*. München: Scorpioverlag.
- Blickhan, Daniela (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Brüsemeister, Thomas (2008). *Qualitative Forschung. Ein Überblick*. 2. aktualisierte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bucher, Anton (2007a). *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim: Beltz.
- Bucher, Anton (2007b). *Wurzeln und Flügel. Wie spirituelle Erziehung für das Leben stärkt*. Ostfildern: Patmos.
- Bucher, Anton (2011). Moderne Sinnsuche. *Gehirn & Geist*, 3, 14-19.
- Bucher, Anton (2013). *Psychologie der Spiritualität. Handbuch*. Weinheim: Beltz.
- Burisch, Matthias (2013). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele, Hilfen zur Selbsthilfe*. 5. aktualisierte Auflage. Heidelberg: Springer Verlag.
- Büssing, Arndt & Kohls, Niko (2011). *Spiritualität transdisziplinär*. Heidelberg: Springer.
- Diamantenweg Stiftung (2013). Die 4 edlen Wahrheiten. Verfügbar unter <https://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de/impressum/> [Zugriff am 06.03.2018].
- Dinkel, Sabine (2016). Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelassen durch alle Alltagssituationen. Hannover: Hülboldt.
- Dresing, Thorsten & Pehl, Thorsten (2013). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. 5. aktualisierte Auflage. Marburg: Eigenverlag.
- Finke, Jobst (2013). Das Therapieprinzip Achtsamkeit und seine verschiedenen Aspekte in der Personenzentrierten Therapietheorie. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 3, 131-135.

- Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von & Steinke, Ines (Hrsg.) (2017). *Qualitative Forschung, Ein Handbuch*. Hamburg: Rohwohlt Taschenbuch Verlag.
- Frank, Renate (2017). *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. 3. aktualisierte Auflage. Berlin: Springer Verlag.
- Freudenberger, Herbert (1980). Das Erschöpfungssyndrom von Mitarbeitern in alternativen Einrichtungen. In Petzold, Hilarion & Vormann, Gernot. (Hrsg.), *Therapeutische Wohngemeinschaften. Erfahrungen, Modelle, Supervision* (S. 114 – 124). München: Pfeiffer Verlag.
- Freund, Ursula Hochuli & Hug, Sonja (2017). Sinnerleben – Spiritualität – Religion und die Aufgabe der Sozialen Arbeit. In Dhiman, Leonie & Retting, Hanna (Hrsg.), *Spiritualität und Religion: Perspektiven für die Soziale Arbeit*. (S. 43-68). Weinheim, Basel: Beltz.
- Gamper, Mirjam; Kassel, Manfred & Weger, Christina (2011). Spiritualität. Die besondere Kraft der Selbsttranszendenz. Verfügbar unter [http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2011/11/1\\_seminar\\_spiritualitaet.pdf](http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2011/11/1_seminar_spiritualitaet.pdf) [Zugriff am 03.02.2018].
- Gilbert, Paul (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features. The DBT Distinctive Features Series*. London, New York: Routledge.
- Gontard, Alexander (2013). *Spiritualität von Kindern und Jugendlichen. Allgemeine und psychotherapeutische Aspekte*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gruhl, Monika & Körbächer, Hugo (2012). *Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Handler, Beate (2009). Genussstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen. Pleasure Training – Euthymic Methody – Living With All the Senses. *Psychologie in Österreich*, 1, 70-76.
- Harrer, Michael & Weiss, Halko (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Hayes, Stephen; Strosahl, Kirk D. & Wilson, Kelly G. (2014). *Akzeptanz- & Commitment-Therapie. Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.

- Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (2003). Achtsamkeit (»Mindfulness«) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264-274.
- Heidenreich, Thomas; Michalak, Johannes & Eifert, Georg (2007). Balance von Veränderung und achtsamer Akzeptanz: Die dritte Welle der Verhaltenstherapie. *Psychother Psych Med*, 57, 475-486.
- Hillert, Andreas; Koch, Stefan & Lehr, Dirk (2018). *Burnout und chronischer beruflicher Strass. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Hölzel, Britta; Carmody, James; Vangel, Mark; Congleton, Christina; Yerramsetti, Sita M.; Gard, Tim & Lazar Sara W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain density Matter. *Psychiatry Res*, 191, 36-43.
- Hoffmann, Nicolas & Hofmann, Birgit (2008). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Horx, Matthias (2016). Der Megatrend Achtsamkeit. Wie ein mentaler Trend im Kontext des Hass-Populismus zum Schlüssel der Zukunft wird. Verfügbar unter [www.horx.com/Downloads/Matthias-Horx--Der-Megatrend-Achtsamkeit.pdf](http://www.horx.com/Downloads/Matthias-Horx--Der-Megatrend-Achtsamkeit.pdf) [Zugriff am 03.03.2018].
- Huppertz, Michael (2011). *Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Imm, Philipp (2009). *Erlebnisberichte von Bergsteigern. Inaugural-Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde der Philologischen Fakultät der Albrecht-Ludwigs-Universität*. Freiburg im Breisgau.
- Jungbauer, Johannes & Stelling, Kirsten (im Druck): Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit. In Krockauer, Rainer (Hrsg.), *Spiritualität Raum geben. Interdisziplinäre Reflexionen in Beratung und Beratungswissenschaft*. Opladen: Budrich-Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2003). Yoga der Achtsamkeit. *Yoga aktuell*, 6, 45-50.
- Kabat-Zinn, Jon (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. 2. Aktualisierte Auflage. München: Knaur Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2014). *Achtsamkeit für Anfänger*. 2. aktualisierte Auflage. Freiburg: Arbor Verlag.

- Kammerl, Mira (2010). *Positive Wirkung von Meditation: Eine Studie zur Spiritualität, Achtsamkeit, Glück, Lebenszufriedenheit, Ängstlichkeit, Persönlichkeit und Meditationstiefe*. München: VDM.
- Kepper, Gaby (1994). *Qualitative Marktforschung, Methoden, Einsatzmöglichkeiten und Beurteilungskriterien*. Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag.
- Klein, Mechthild (2016): Kritik an der Achtsamkeitsbewegung. Von innen ruhig, nach außen kampfbereit. Verfügbar unter [www.deutschlandfunk.de/kritik-an-der-achtsamkeitsbewegung-von-innen-ruhig-nach.886.de.html?dram:article\\_id=373136](http://www.deutschlandfunk.de/kritik-an-der-achtsamkeitsbewegung-von-innen-ruhig-nach.886.de.html?dram:article_id=373136) [Zugriff am 11.03.2018].
- Kleinschmidt, Carola (2013). Kein Stress mit dem Stress. Handeln, bevor der Job krank macht. Verfügbar unter [https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publicationen/psyga-kein-stress-mit-dem-stress-booklet-hoerbuch.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publicationen/psyga-kein-stress-mit-dem-stress-booklet-hoerbuch.pdf?__blob=publicationFile) [Zugriff am 26.05.2018].
- Koenig, Harold; Kind, Dana & Carson, Verena (2012). *Handbook of religion and health*. 2. aktualisierte Auflage. Oxford: university press.
- Krause, Christin (2015). *Mit dem Glauben Berge versetzen? Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Kückenhoff, Joachim (1999). Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge – die seelischen Voraussetzungen. In Kückenhoff, Joachim (Hrsg.), *Selbstzerstörung und Selbstfürsorge*. Gießen: Psychosozialverlag.
- Kuckartz, Udo; Dresing, Thorsten; Rädiker, Stefan, Stefer, Claus (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Küstters, Ivonne (2014). Narratives Interview. In Baur, Nina & Blasius, Jörg (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Kurz, Sigrun (2014). *Verborgene Kräfte wecken. Stärkende Selbsthypnose bei Krebs*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Kuschel, Hanna (2016). Achtsamkeit. In Frey, Dieter (Hrsg.), *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. (S. 13-24). Berlin: Springer Verlag.
- Lamnek, Siegfried (2010). *Qualitative Sozialforschung*. 5. aktualisierte Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.

- Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehrhaupt, Linda (2013). *Die Wellen des Lebens reiten. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance*. 2. aktualisierte Auflage. München: Schattauer Verlag.
- Linehan, Marsha (1996). *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Lutz, Rainer (1996). Gesundheit und Genuß: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie. In Margraf, Jürgen (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen* (S. 335-352). Berlin: Springer Verlag.
- Lutz, Rainer (Hrsg.) (1999). *Beiträge zur Euthymen Therapie*. Freiburg: Lambertus.
- Luy, Marc & Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BIB) (2002). *Warum Frauen länger leben: Erkenntnisse aus einem Vergleich von Kloster- und Allgemeinbevölkerung, Materialien zur Bevölkerungswissenschaft*. Wiesbaden.
- Luy, Marc (2011). Ursachen der Gesellschaftsdifferenz in der Lebenserwartung: Erkenntnisse aus der „Klosterstudie“. *Schweizerisches Medizin-Forum*, 11, S. 580-583.
- Margraf, Jürgen & Schneider, Silvia (Hrsg.) (2009). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen*. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Majumdar, Marcus (2000). *Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie (Diplomarbeit Psychologie)*. Essen: KVB Verlag.
- Maselko, Joanna; Gilman, Stephen E. & Buka, Stephen (2008). Religious Service and Spiritual Wellbeing are Differentially Associated with Risk of Major Depression. *Spektrum der Wissenschaft*, 39, 1009-1017.
- Mayring, Philipp (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. 5. aktualisierte Auflage. Weinheim: Beltz.
- Mayring, Philipp (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativer, Denken*. 6. aktualisierte Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.
- Meibert, Petra; Michalak, Johannes & Heidenreich, Thomas (2004). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In Heidenreich, Thomas; Michalak, Johannes (Hrsg.), *Achtsamkeit und*



*Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch.* (S. 141-191) Tübingen: dgvt-Verlag.

Meng, Heinrich (1959). Seelischer Gesundheitsschutz – eine individuelle und gesellschaftliche Aufgabe. In Bettschart, Walter, Meng, Heiner & Stern, E. (Hrsg.), *Seelische Gesundheit. Erhaltung, Erziehung, Verantwortung, Arbeiten aus dem Aufgabengebiet der Psychohygiene* (S. 333-335.) Bern: Huber.

Michalak, Johannes; Heidenreich, Thomas & Williams J. Mark G. (2012). *Achtsamkeit*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Müller, Elisabeth; Gerber, Andrea & Markwalder, Sonja (2014). Selbstreflexion im Bachelorstudium Soziale Arbeit. Eine qualitative Studie als Grundlage für ein Modell zum Verständnis von Selbstreflexion. *Neue Praxis. Zeitschrift für Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Sozialpolitik*, 4, 354-377.

Neff, Kristin (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Neff, Kristin (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.

Neff, Kristin; Vonk, Roos (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.

Neff, Kristin (2011): Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

Oman, Doug (2013). Defining Religion and Spirituality. In Raymond Paloutzian & Crystal, Park. *Handbook of the Psych Religion and Spirituality*, 2nd edition, New York: Guilford Press, 23-47.

Pfeifer-Schaupp, Ulrich (2011). Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. *Sozialmagazin*, 4, 18-30.

Poulsen, Irmhild (2009). *Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften*. Wiesbaden: GWV Fachverlage.

Poulsen, Irmhild (2017). *Weichen neu stellen! Ein Praxishandbuch zur Selbstfürsorge und Burnoutprävention für Fachkräfte in sozialen und pädagogischen Berufen*. Norderstedt: BoD – Books on Demand.

- Raymond Paloutzian & Crystal Park (2013). Recent Progress and Core Issues in the Science of the Psychology of Religion and Spirituality. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition*. Verfügbar unter <https://www.guilford.com/excerpts/paloutzian.pdf> [Zugriff am 30.03.2018].
- Reddemann, Luise (2005). Selbstfürsorge. In Kernberg, Otto; Dulz, Birger & Eckert, Fred, Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf (S. 563-569). Stuttgart: Schattauer.
- Reuster, Thomas (2007). Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik. In Anderssen-Reuster, *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode*. Stuttgart, New York: Schattauer Verlag.
- Rogers, Carl R. (2015). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Scagnetti-Feurer, Tanja (2009). *Himmel und Erde verbinden, Integration spiritueller Erfahrungen*. Würzburg: Königshausen und Neumann Verlag.
- Schmidbauer, Wolfgang (1992). Hilfloose Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.
- Schmidbauer, Wolfgang (2002). Helfersyndrom und Burnout-Gefahr. München, Jena: Urban & Fischer in Elsevier.
- Schaffer, Hanne (2009). *Empirische Sozialforschung für die Soziale Arbeit. Eine Einführung*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Schütze, Fritz (1977). Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen (MS). Universität Bielefeld, Fakultät für Soziologie, Arbeitsberichte und Forschungsmaterialien Nr.1.
- Schürgers, Georg (2012). BURNON statt BURNOUT. Gesund und motiviert in hektischen Zeiten. Verfügbar unter [www.erev.de/auto/Downloads/Skripte\\_2012/2012\\_46\\_Schuergers.pdf](http://www.erev.de/auto/Downloads/Skripte_2012/2012_46_Schuergers.pdf) [Zugriff am 26.05.2018].
- Schug, Susanne (2016). *Therapie-Tools Achtsamkeit – Materialien für Gruppen- und Einzelsetting*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G. & Teasdale, John D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press.

- Shapira, Leah B. & Mongrain, Myriam (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Shapiro, Shauna & Carlson, Linda (2011). *Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Sonnenmoser, Marion (2009). Reihe: Ethik in der Psychotherapie – Selbstfürsorge: Eine Aufgabe fürs Leben. *Ärzteblatt*, 8, 307.
- Streib, Heinz & Keller, Barbara (2015). *Was bedeutet Spiritualität? Befunde, Analysen und Fallstudien aus Deutschland*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2000). *Die fünf Pfeiler der Weisheit*. München: Knaur.
- Thich Nhat Hanh (2014). *Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Wallace, Aalen (2015). Achtsamkeit: Mehr als eine Methode zur Stressbewältigung. In Zimmermann, Michael; Spitz, Christof & Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*. (S. 21-35), 2. aktualisierte Auflage. Bern: Hogrefe.
- Wetzel, S. (2011). Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Erwachen-buddhistische Perspektiven. In Reddemann (Hrsg.): *Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie* (S. 39-51). Stuttgart: Kohlhammer.
- Zarbock, Gerhard; Ammann, Axel & Ringer, Silka (2012). *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Zimmermann, Michael; Spitz, Christof & Schmidt, Stefan (Hrsg.) (2015): *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*. 2. aktualisierte Auflage. Bern: Hogrefe.

### 13 Internetquellen

- BMC-Medical Education (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. Verfügbar unter <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6920-13-107?site=bmcmmededuc.biomedcentral.com> [Zugriff am 17.02.2018].
- DFME - Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Verfügbar unter <https://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de/impressum/> [Zugriff am 18.02.2018].
- Earnshaw, Emily (2002). Religious Orientation and Meaning in Life. An Exploratory Study. *National Undergraduate Research Clearinghouse*, 3. Verfügbar unter <http://www.webclearinghouse.net/volume/3/EARNSHAW-ReligiousO.php> [Zugriff am 22.05.2018].
- Hahn-Ritzkat, Magdalena (o. J). Die Haltung des Beraters in der klientenzentrierten Beratung nach C. Rogers. Verfügbar unter <http://129.187.84.1/internet/vhbberatung/info-03.pdf> [Zugriff am 09.03.2018].
- Horx, Matthias (2015). Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit? Verfügbar unter <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/future-forecast/gibt-es-einen-megatrend-achtsamkeit/> [Zugriff am 03.03.2018].
- McGreevey, Sue (2011). Eight weeks to a better brain. Meditation study shows changes associated with awareness, stress. Verfügbar unter <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/> [Zugriff am 29.03.2018].
- Pawlak, Britta (2014). Der Buddhismus. Die großen Weltreligionen – Teil 5. Verfügbar unter <https://www.helles-koepfchen.de/wissen/geschichte-und-kultur/die-grossen-weltreligionen/der-buddhismus.html> [Zugriff am 06.03.2018].
- Piron, Hans (2015). Spiritualität und Religion. Verfügbar unter [http://www.zentrum-fuer-psychothese.de/spiritualitaet\\_religion.html](http://www.zentrum-fuer-psychothese.de/spiritualitaet_religion.html) [Zugriff am 28.03.2018].
- Religionsmonitor (2013). Verstehen was verbindet. Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland. Verfügbar unter [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP\\_Religionsmonitor\\_verstehen\\_was\\_verbindet\\_Religiousitaet\\_und\\_Zusammenhalt\\_in\\_Deutschland.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP_Religionsmonitor_verstehen_was_verbindet_Religiousitaet_und_Zusammenhalt_in_Deutschland.pdf) [Zugriff am 26.05.2018].

Schell, Tatjana (2009). Religiosität und Lebenseinstellung/Sinnfindung. Verfügbar unter [www.sinnforschung.org/archives/520](http://www.sinnforschung.org/archives/520) [Zugriff am 27.02.2018].

Schnabel, Ulrich (2013). Entspannungstraining. Neue Haltung im Büro. *ZEITOnline*. Verfügbar unter [www.zeit.de/2013/42/achtsamkeit-stressbewaeltigung-business](http://www.zeit.de/2013/42/achtsamkeit-stressbewaeltigung-business) [Zugriff am 06.03.2018].

Stangl, W. (2016). Achtsamkeit – ein neues psychologisches Phänomen. Verfügbar unter <http://psychologie-news.stangl.eu/73/achtsamkeit-ein-neues-psychologisches-phaenomen> [Zugriff am: 11.03.2018].

Stress Reduction Tapes (2018). Guided. Mindfulness Meditation. Practices with Jon Kabat-Zinn. Verfügbar unter <https://www.mindfulnesscds.com/pages/about-the-author> [Zugriff 19.05.2018].

Techniker Krankenkasse (TK) (o.J.). Body Scan zum Download. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/mp3-body-scan-2013432> [Zugriff am 26.05.2018].

### 13.1 Bildnachweis

<http://dailycupofyoga.com/2011/11/17/enso-the-art-of-the-zen-buddhist-circle/> [Zugriff am 22.05.2018].

## **Eidesstattliche Versicherung**

Ich versichere hiermit,

- dass ich die vorliegende Masterthesis selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt,
- keine anderen als die angegebenen und kenntlich gemachten Quellen und Hilfsmittel benutzt,
- alle wörtlich oder sinngemäß aus anderen Quellen übernommenen Stellen kenntlich gemacht habe.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift